Twitter: @alqareah
11.9.2015

نعم، ولكن...

القوّة الكامنة في جمل التخاطب اليومي

وكيف يصبح المرءُ أكثر ثقةً من خلال التحدث الواعي

ليليا كوني دي هان

تعريب : الدكتور حسين عمران

مكتبة العبيكان

نعم، ولكن...

القوّة الكامنة في جمل التخاطب اليومي
وكيف يصبح المرءُ أكثر ثقةً من خلال التحدث الواعي

ليليا كوني دي هان

تعريب
الدكتور حسين عمران

مكتبة العبيكان

نعم، ولكن...

Original title:
Ja, Aber...
Die heimliche Kraft alltäglicher Worte
und wie mandurch bewusstes Sprechen selbstbe wusster wird

الرياض 11452، المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص.ب. 6672
Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O.Box 6672, Riyadh 11452, Saudi Arabia
الطبعة العربية الأولى 1423 هـ ـ 2003م
ISBN 9960-40-222-3

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

كوني دي هان، ليليا
نعم ولكن ـ تعريب: الدكتور حسين عمران
176 ص، 14,5 × 21 سم
ردمك: ISBN 9960-40-222-3
1 ـ الحوار 2 ـ علم النفس 3 ـ السلوك
أ ـ عمران، حسين (تعريب) ب ـ العنوان
ديوي 177,2 22 ـ 3909 رقم الإيداع: 22 ـ 3909
ردمك: ISBN 9960-40-222-3

الطبعة الأولى 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

شكرًا لزبائني الذين كان لشجاعتهم

في إجراء المعالجة، الفضل في إنجاز هذا الكتاب

المحتوى

المقدمة 9

1 ـ الخرافة (الاعتقاد بلكنَّ) 13

2 ـ الغضب 23

3 ـ القرارات 33

4 ـ الخطأ 47

5 ـ أعطِ وخذْ 55

6 ـ المزيد 69

7 ـ يجُب علي 77

8 ـ كلاّ 91

9 ـ الذّنْب 101

10 ـ اليقين (الضمان) 113

11 ـ الهموم 123

12 ـ المحاولات 135
13 ـ الثقة 143
14 ـ الوقت 155
15 ـ الأمانة 163

المقدمـــة

«أنا آسف جدّاً، لكن يجب أن أقول لك ببساطة، كم أنا حانقٌ لأنني لا أستطيع أبداً الاعتماد عليك».

«أستطيع فهم ذلك، إنما لا يقع الذّنب عليّ. توجّب علي أن أنجز بعض الأمور التي لم يكن بإمكاني تأجيلها».

«حسنا، غير أنه لم يكن لزاماً عليك إعطائي وعداً بذلك».

«أعرف هذا، كانت خطيئة ارتكبتها، فحين وافقتك، كنت أعتقد أنه بإمكاني تحقيق ما قطعته على نفسي».

من الجائز أن يستمر هذا الحوار إلى ما لا نهاية، ويبدو هذا النوع من الحوار مألوفاً لنا، لأننا نعرفه من خلال حياتنا اليومية وبأشكاله المتعددة.

هذا ما كان يحصل لي، إلى أن لم يعد بالإمكان إلاّ أن أدرك الوظيفة المتعددة لتعابير الاستخدام اليومي وذلك من خلال العمل الذي كنت أمارسه في المعالجة النفسيّة مع مختلف الأشخاص.

لقد أدركت من خلال الاتصال مع زبائني إلى أي مدىً

يمكن أن يؤثر الاستخدام السلبي اللاشعوري، على حياتنا وواقعنا المعيش. ليس فقط في كياننا الذاتي، وإنّما في صلتنا الاجتماعية.

وتردُ سبعة من الخمسة عشر تعبيراً المتداولة في الحوار الذي بدأنا فيه المقدمة:

لكن،

يجب

حانقٌ على

كلاّ

يعتمد على

الذنب

الخطأ

أما التعابير الثمانية الأخرى فهي:

المزيد

القرارات

الأخذ والعطاء

الضمان

الهموم

المحاولات

الثقة

الوقت

إننا نجعل حياتنا صعبةً على نحو غير ضروري بهذه التعابير المألوفة لنا والمتداولة دون وعي منا. فباستخدامها لا يفوتنا فقط أن ندرك بطريقة واعية ونفهم ما الذي يحدث في أنفسنا، بل نعيق إرضاء حاجاتنا وتحقيق رغباتنا.

لا ندّعي أن القائمة أعلاه كاملة. ولكن إذا عالجنا بوعي وإدراك الجمل، فإنه ستتضَّح الدلالات المتعددة وينكشف خطأ استعمال هذه التعابير في اللغة الشائعة، وقد يتبادر إلى ذهن أحدنا «لكن ما الذي سأجنيه من ذلك» وهاكم بعضاً من إجابات زبائني:

«وأخيراً أستطيع أن أقول نعم لنفسي ولحياتي».

«لقد كان جرّاء ذلك أن تغيّر إدراكي النفسي ووعيي بصورة كاملة».

«تولّد لدي إحساس ولأول مرة بأن الآخرين يستمعون إليّ ويفهمونني».

«فجأة أشعر بنفسي بأنني إنسان حرّ».

ففي الوقت الذي نختبر فيه تأثير جملنا المُقالة على كياننا بشكل أكثر تمعّناً، نكتشف أنه كان لها في وقت من الأوقات في حياتنا وظيفة حماية. ونرغب نحن أن نحافظ على هذه الحماية عندما لا نحتاج إليها إطلاقاً أو حين نجعل أنفسنا عثرة في طريقنا إليها. ذلك أن الاستخدام غير المتروّي لهذه الجمل يشكّل سدّاً يعيق الاتصال مع أنفسنا ومع الآخرين.

وكلّما تمكنّا من تسليط الضوء على مقولات وتأثيرات التعابير هذه، كلما تيقّظ وعينا لها. ومن المسلّم به أن وعينا يحددُ كياننا، لذلك ستكتسب بعض هذه التعابير مضامين جديدة. وقد يختفي بعضها من متْنِ لغَتِنَا وتحلُّ جملٌ أخرى في موقع آخر تجعل الاتصال المباشر والحقيقي جائزاً.

لقد كانت التغييرات المفاجئة والتي لا تصدق التي طرأت على نوعية حياة زبائني من خلال الإفصاح عن مكنونات جمل التخاطب اليومي، مدعاةً أساسية لي كي أنجز هذا الكتاب.

ويعالج كلُّ فصل تعبيراً. وسيكون من السهل وصف التأثر اللاشعوري لاستخدام الكلمة المعمول بها إلى الآن للتّحدث وجعله مفهوماً. وطريقة الاستخدام هذه هي التي تجعلنا نزيّف مقولاتنا عن غير قصد، ونضلل بها أنفسنا وغيرنا. كما أننا سنعمد إلى وضع تعريف جديد لمعاني ومفاهيم كل من التعابير التي سنتطرق إليها في كتابنا هذا.

وسيوضح الجزء الثاني من كلّ فصل كيفية التوصل إلى وعي وتفهم ذاتي أفضل لا بل جديدٍ تماماً، وبطريقة سهلة عبر الاستعمال الواعي للغة، وعن طريق التمارين ومجالات الاستخدام المحددة.

1 الخرافــة

«نعم، ولكنني لا أؤمن بالخرافات إطلاقاً»

هل أنت من أولئك الناس الذين:

- يمرّون تحت السلّم عندما يشاهدونه في طريقهم؛
- أو لا يفعلون ذلك بتاتاً لأنه شؤم
- أو أنهم يتجنبونه، لأن ذلك أكثر ضمانةً.

بغضّ النظر عن الخيار الذي اتخذته من هذه الحالات الثلاث، فأنت تؤمن بالخرافة. حتى ولو أنك بعيدٌ كل البعد عن الخرافة لأنها لا تتماشى مع ثقافتنا. وعلى الرغم من ذلك ثمة نوع من الخرافة أصبح عندنا شكلاً من أشكال الثقافة. وحسبما يورده فولكس بركهاوس فإن الثقافة ليست مجرد مجمل مظاهر الحياة الفكرية والفنيّة بل هي «تربية البكتريا» «لكن، لكن» ربما ستقولون. وبهذا نكون منغمسين في وسط تربية البكتريا. لأنّ كلمة «لكن» هذه من المحتمل أن تكون أكثر البكتريا المنتشرة في وقتنا. ولا يوجد شخص لا يرعاها بعناية ولا يذعن لتقديس

«لكن» ويخدم عبارة «لكن» بانتظام سواء بشكل علني أو داخلي كذلك.

أو أنك لم تقل إطلاقاً:

«صحتي جيدة، لكن...»

«هذا صحيح، لكن...»

«أرغب بالقيام بذلك، لكن...»

«لا أريد أن أسبب لكم ألماً، لكن...»

«أعرف، لكن...»

لقد استقرّت كلمة «لكن» في تفكيرنا وفي اعتقادنا المؤطر ثقافياً، في مجمل تعبيرات حياتنا الفكرية والفنيّة وتطوّرت إلى «فيروس» لوعينا الذي يعتريه الشلل أو يصاب بالإقصاء، حالما تنشط كلمة «لكن» في فكرنا.

واعتدنا الوثوق بـ"لكن» بحيث لم نعد نفسح لأنفسنا الوقت للتأكد من جوهر الخطاب من غير أن نتقبل «لكن». ذلك أن ما نتقبله من «اعتقادنا بـ لكن» هو بالتأكيد شيء آخر. اصدقوني القول: ألم يخطر ببالكم: «لكنني لا أؤمن بالخرافات فعلاً» أو: «هذا محض هراء». وبدايةً ينبغي أن يكون بإمكانكم استيعاب أن الموضوع هنا لا يتعلق بالخرافة بل بكلمة «الاعتقاد بـ:لكن» وإن الأمر لا ينصب على الاعتقاد، وإني على إعادة صنع شيء لا يصدق، وبالتحديد مقدرتنا على قبول حقيقة لا

تستدعي الاعتقاد دون احتجاج أو نقد أو تحفّظ. إنّها المقدرة على وعي شعور حقيقي وآني، وأن يجري إدراكه من غير قيمة، بحيث نعطي لأنفسنا المجال في تخطّي «لكن» من غير أن تأخذ مجراها.

والإيمان بالمقدرة على القناعة بالتوصل إلى الهدف كفيلٌ بأن يزحزح الجبال. بينما تضع كلمة «لكن» هذه الجبال كعائق لا يمكن تجاوزه مباشرةً أمام المرء وتسبِّبُ مزيداً من النحس والوبال، أكثر مما تمكن أن تمنعه الخرافة. وينتج عن ذلك إحباط وتقليلٌ من قيمة الآخرين وسوء فهم وإخفاقات وفرص ضائعة. ونحن نتعرض يوميّاً لتجارب من هذا القبيل، بغضّ النظر عما إذا كنّا نعي ذلك أو لا نعيه، لأن الاعتقاد بـ: «لكن» منتشر أكثر من أية خرافة.

لقد قال رجلٌ حكيم مرّةً: «إن كلَّ ما يردُ قبل كلمة «لكن» هو مجرّد أكذوبة».

وكنت قد حاولتُ لسنوات كثيرة، بما أنّني كنت أسمع كلمة «لكن» وأرددها، أن أدحض هذا التأكيد. غير أنني لم أنجح في ذلك إلى اليوم، ولا شيء يمكن أن نقوله ويكون حقيقياً قبل «لكن». ونحن لا نقبل ذلك بشكل حقيقي أو أنَّنا لا نريد ولا نستطيع أن نصدق. إذ إن ما يأتي بعد «لكن» لا يعطي الحقيقة، كما نعتقد، دعما إضافيّاً، بل يغطّي عليها، ويحوّل إحساسنا الحقيقي أو وعينا الآني إلى أمر مخالف للحقيقة.

إنكم لا تصدقون هذا، ولا ينبغي عليكم ذلك، لأنه لا شيء جديداً يُصدق أو يُفكر به غير الاعتقاد بـ «لكن». وهذه الكلمة لا تستقي مصدرها الحقيقي من التفكير والاعتقاد وإنما من إحساس مشروع للغاية: إنّ «لكن» تنبثق من شعور غير واعٍ، بأن ثمة شيئاً مفقوداً. لكن ما هو مفقود ليس ما يمكن أن نورِده لاحقاً بـ: «لكن» إن الأمر غير المتوفر هنا هو الإدراك الواعي لما كان قد قيل قبل «لكن».

إن من لا يدرك بوعي ما هو مُقال قبل «لكن» لا يمكنه أن يعي إذا كان ما قاله يتطابق مع الحقيقة. وحتى لو كان ذلك صحيحاً، فإنه لن يدرك أن ذلك صحيح. هو يعرف الأمر ومن لا يعرف بصدق، يريد أن يعرف بطريقة أفضل على الأقل، لكي يتغلّب على الوعي الذي ينقصه.

لكن، لا يمكن أن صدق حجة «لكن» أكثر ذكاء، مما لا ندرك. لأن العقل لا يمكن أن يعوّض عن الوعي، لأن التفكير، وأن يكون المرء واعياً لشيء هما أمران مختلفان تماماً، فالتفكير يحرّك ذكاءنا الفكري. وعلى العكس من ذلك فأن يعي المرء شيئاً يعني تنشيط الذكاء العاطفي. وإنّ حواسّنا تسمح لنا ـ وباستقلالية عما نفكر به أو نعتقد ـ ماذا علينا القيام به في هذه اللحظة حقيقة، أو ما نراه أو نسمعه أو نحسُّ به.

وينتج عن «لكن» انقطاع تيار في وعينا. ومن شأن هذا أن يضعنا في منتصف الطريق بدلاً من الشعور بهذا في الحاضر

الواقعي، وفي الإدراك، وبذلك يقذفنا إلى الماضي التخيلي أو المستقبل. وبدلاً من أن يعيش المرء قبل نطقه بكلمة «لكن» كإحساسٍ واعٍ أو إحساس مدرك ننقل أنفسنا بكلمة «لكن» إلى العقل لكي نَضع المقارنات التي نهرب من جرائها من أنفسنا بتوجيه من العقل. وأين يحطُّ بنا الرحال بـ: «لكن» لا صلة له مع أنفسنا ومع الآخرين وإنّما يفصله مع أنفسنا ومعهم مساحة واسعة. ونظنُّ أننا نصل بالتفكير إلى الهدف بصورة أسرع وأسهل وأفضل عن الإحساس. بلى، نحن نصل أسرع، إنما الأسرع والأذكى والأفضل هو فقط عادتنا بالتفكير، بينما يبقى ذكاؤنا العاطفي في إدراك أحاسيسنا الآنية وواقعنا، بعيد المنال.

تجبرنا «لكن» أن نكتفي بالاعتقاد وأن نعرف وأن نحدِّد أنفسنا بما نحسُّ به أو يحسُّ به الآخرون. لأننا في لحظات - «لكن» نكون منشغلين تماماً بماذا نفكر بالذي نقدم فيه بالمقارنة أو بمقاومته.

إن من يعتقد أنه يعرف أو أنه استوعب من غير أن يكون قد أحسَّ ذلك بوعي، لا يعرف حقّاً، لأنّه يكون مفتقداً إلى الشعور بإدراك الأمر بطريقة حقيقية. وإنه من قبيل الخلل في محاولته اليائسة لأن يقوم بالتعويض بـ: «لكن» ومن يَقُلْ «لكن»، ليس كما يبدو، عارفاً بالأمور بطريقة أفضل بل هو شخص يريد أن يحسّن معرفته عن غير وعي.

وطالما أنّك تحدّد نفسك بالتفكير بأنّ ما تقرأه في هذا

الكتاب، صحيح أو خطأ فستجد ألف «لكن». وإذا كنت على العكس من ذلك تجرب نفسك على ما تقرأ، فلن يكون عندك «لكن» بتاتاً، على الأقلّ ليس لما تقرأه هنا.

وسوف تعلمُ ما هو الحقيقي وما هو خلاف ذلك لأنّك جرّبت بوعي أي بإدراك الأمر.

ولكي تتاح لك هذه الخبرة، تحتاج فقط إلى إكمال هذه التعبيرات المذكورة سابقاً أو جمل - لكن المألوفة لديك وتنطقها بوعي، مثال على ذلك:

«صحتي جيدة، لكن... هذا الطقس يزعجني بحيث لم تعد عندي رغبة بشيء».

أو «لا أريد أن أسبّب لك الألم، لكن... ما تفكر فيه، أجده غير معقول. هكذا، لا ترافقني إلى هذا الاحتفال».

أو «أريد أن أقوم بذلك بكل ترحاب، لكن... تتكدس الأوراق على طاولة مكتبي. ولا أجد متسعاً من الوقت فعلاً ولا أعرف كيف سأستطيع أن أنجز ما عليَّ من واجبات».

وبعد أن تكون قد نطقت بها بصوت عالٍ، تجيب عن الأسئلة التالية:

ما هو الجزء من الجملة الذي أعرته الاهتمام الأكبر، والكلمات الأكثر ذات الأهمية الخاّصة؟ هل الخبر الذي كان قبل أو بعد «لكن»؟

وما هو الجزء الذي أثار إحساسك الحقيقي ووعيك؟ وما

الذي استحوذ على تفكيرك؟ وما الجزء الذي حدّد إحساسك وعملك.

وعن أيّ تلقّيت جواباً أو ردّ فعل؟ أكان ذلك الجواب أو ردُّ الفعل عما تطابق مع إحساسك الآني ووعيك أو عن الذي أملاه عليك اعتقادك بـ«لكن»؟

نعم، لكن... «الآن ضع نقطة! - بعد كلمة نعم. تنفّس بعمق وخذ لنفسك متّسعاً من الوقت: لماذا قلت نعم؟»

هل توفرت لديك الخبرة فعلاً، بأن ما يأتي بعد «لكن» يحظى بأهمية أكبر من الذي جاء قبل كلمة «لكن»؟

تصور أنّك وضعت نقطة حسب مقولتك التي تأتي قبل «لكن»، إذاً لكنت قلت:

«صحتي جيدة».

«سوف لن أتسبب لك بأي ألم».

«أريد أن أفعل ذلك برغبة».

نقطة. جرّب ذلك بنفسك. استغن عن الجمل التي تأتي بعد «لكن». تنفس بدلاً من ذلك بضع مرّات بعمق ثم انطق بهذه الجمل بصوت عالٍ. ما هو صدى ذلك عليك؟

وإذا كان عندك الإحساس في اللحظة الأولى، أن شيئاً ما يعوزك، فإن ذلك إثبات، كم كنت قبل ذلك متعلقاً بخرافة لكن. تحمل مدّة أطول، تجاوز خط العادة وعُد إلى وعيّ ما تحسّ به حقّاً وما قلته.

ما هو الشعور الذي يتولد، عندما يكون المرء بصحة جيدة؟ هل هذا الإحساس يستحق أن يُدرك لكي يُمسك بزمام الواقع؟

أليس هذا عجيباً، أنه لا رغبة لك في أي شيء، عندما تشعر بوعي، أنّ صحتك على ما يرام؟

وما هو يا ترى الشعور في أن يكون المرء حسَّاساً وأن يعرف مسبقاً بالتحديد أنّ ما كنت تنوي قوله، سوف يتسبب بالألم للآخر؟ والآن تستطيع أن تستغني كليّاً عما كنت تريد قوله، وأن تصيغه بطريقة لا تسبب الأذى للآخر. ويا له من شعور من أن يسمع المرء: «أريد أن أقوم بذلك بشوق.» وليضع في نهاية الجملة نقطة أيضاً، وليتحمّل دون «الاعتقاد بلكن» ويدع الأمور تسير بدون ذلك. وأن يحسَّ بأن ثمة ما يمكن القيام به فعلا وبرغبة كبيرة.

هل يمكن الإحساس بضغط العادة القديمة، إنه من الأفضل البقاء مع «الاعتقاد بلكن»؟ إنه من الأفضل أن تلبّي حاجتك الحقيقية بشكّ تعتقد به وبهذا تعطي نفسك فرصة جديدة؟ أعط نفسك، من باب الدعابة، فرصة. فكّر بشيء كنت تريد القيام به منذ مدّة طويلة ولكنّك أخفقت بسبب اعتقادك بـ«لكن». وكم من الوقت سيستغرق ذلك حتى تسأل نفسك، ولم لا؟ أو حتى تخطر ببالك فكرة جديدة تماماً ولكي يمكنك وضعها على المحكّ، على الأقلّ أن تقدم بالخطوة الأولى في الاتجاه المرغوب؟

«هذا لا يمكن تصديقه» تنهَّد أحد زبائني قائلاً، عندما قام بذلك لأول مرّة، وخطرت على باله بارقةٌ لم تكن في حسبانه، ثم استطاع أن يحقّق رغبةً كانت تراوده منذ مدّة. نعم، لم يكن ذلك ما لا يُصدق. إنما الفكرة لم يكن لحينه مؤمناً بها - أي غير مصدق بها - لأنّ الخرافة قد سدّت عليه كلّ منفذ.

وأن تلغي كلمة «لكن» من مخزونك اللفظي لا يعني، أن يكون لك رأي آخر. بيد أنك حين تتوقف عن وضع كلمة «لكن» تجاه مقولاتك أو مقولات غيرك مباشرة، فإنّك ستلاحظ بعد مدّة قريبة جدّاً أنك أصبحت تتعامل مع نفسك بشكل أكثر انتباهاً وبالتالي تصغي للتحدث بانتباه زائد. وستتأكد بسرعة، أنّه ليس من الضروري أن تسفِّه رأي الآخرين لكي يكون لرأيك الريادة.. ومن الثابت أن رؤيتين توصلان إلى هدف أسمى وبسرعة أكبر من رؤية واحدة.

لا يعرف الهنود الحمر، حيث أمضيتُ سنةً بين ظهرانيهم كلمة «لكن». لا يعرفون إلاّ كلمة «أيضاً». لقد تعلمت عندهم، أنّ من يؤمن بـ«لكن» ويقولها، يريد أن يفوز بشيء أو يتغلب على أحد ما. ومن يستخدم كلمة «أيضا» ويؤمن بها فهو يريد أن يكسب شيئاً إضافيّاً.

2 الغضب

«إنني غاضبٌ لدرجة فائقة»

كلُّ من يغضب يقول أو يفكر بذلك بوضوح: «إِنني غاضب.» إنما قلَّما يسمع أحدٌ، أنّه يقول الحقيقة، حين يقول: «إنني غاضب» لأنّ كل من يغضب لديه إحساس بأنّه تتم إغاظته. إذاً ليس هو الذي يحسُّ بالغضب مسؤولاً عنه بل شخصٌ آخر. والشخص الثالث ضمن «اللعبة» ليس موجوداً خارج إطارنا. وإنّه جزء منّا. إذ إِنّه كلّما ألمّ بنا الغضب، فإننا نتفاعل ونتخطى بدون وعي جزءاً من أنفسنا. مما يؤدي تلقائياً إلى أن يتولد لدينا إحساس بأنّه يتم تفاعلنا أو تخطينا، حالما نغضب.

إن الإحساس بالإغاظة لا يأتي من الخارج بل من الداخل. والسبب في غضبنا ليس الحدث الخارجي، بل الحدث الباطني، الذي ينطلق من جرّاء الأسباب الخارجية. ويمكن أن يكون السبب لغضبنا كلٌّ واحد أو كل شيء، غير أنّ أصل الغضب الذي نحسُّ به لا يوجد أبداً في السبب أو الإنسان الذي نحمّله مسؤولية غضبنا. إن أصل غضبنا موجودٌ فينا.

أما السبب الذي يجعلنا نحمّل الظروف الخارجية المسؤولية حين نغضب، فيُعزى إلى أننا نسمع المنبّه فعلاً، عندما نغضب، ولكننا لا نستيقظ: ثمّ نقول لأنفسنا: «أنا مغتاظ» دون أن نعي حقاً، ماذا نقول، نقول لأنّه لدينا الإحساس الآني، أن نكون مغتاظين. وبما أننا لا نعي، أننا أنفسنا، المتسببين بالغضب، فإنه منطقياً أن نجد على التوّ أحداً ما أو شيئاً ما نستطيع أن نحمّله مسؤولية غضبنا، لكي يكون لما نحسّ به معنىً. وما هو يا ترى أكثر قرباً من أن نحمّل المسؤولية للذي قام بقدح زناد دائرة الشيطان الداخلية: «إنني غاضب، لأنّك......».

وسيّان، إلى من نعزو سبب غضبنا إلى أنفسنا أو إلى الآخرين- وبماذا نحسُّ في اللحظات التي نغضب فيها، هو ليس ما عمله المرء لنا لتوّه. إنّه الشيء الذي نفعله نحن بأنفسنا أو فعلناه بها. وإذا كنّا تسبّبنا بالانزعاج لأنفسنا أو لا، لا يتعلق بتصرف الآخرين وإنّما بكيفية تصرّفنا تجاه أنفسنا في تلك اللحظات. وهذا بدوره يتعلّق لحدٍّ كبير كم على الغالب نغضب دون وعي. وكم من الغضب نحمل في أنفسنا مسبّقاً قبل أن يحصل ما سبّبه. لأنّ السبب الرئيس في الغضب هو ما كنّا جمّعنا في أنفسنا من الغضب باللاشعور.

ولا يعتبر الغضب إلاّ مستودعاً للمشاعر المكبوتة والحاجات غير المحققة من كل نوع، ولا يتبع لذلك العادة المكبوتة تماماً مثل الحنق المخفي أو النوم القليل. فالأحاسيس

المكبوتة هي مثل قطع الكاتو التي يتم الاحتفاظ بها لمدة طويلة. وإذا لم يقم المرء بأكلها طالما هي طازجة فيطرأ عليها التغيير، وتفسد وتصبح غير صالحة للأكل.

ويحدث الشيء نفسه بالنسبة للأحاسيس والحاجات المعيشة. فالأحاسيس التي نتغافل عنها ونكبتها أو نتركها جانباً لا تذوب، بل تتجمع في أنفسنا وتتخمر هناك وتتحول إلى غضب وإحباط وعدائية، ويكون من جراء هذا السم الزعاف إمّا أن يتسبب في مرضنا، أو أننا ننفجر دون إنذار لأنّ الكثير قد تجمّع فينا. إنّ ما يتسبب في انفجار القنبلة هو الصاعق، وهو الذي نحمّله مسؤولية غضبنا. وما يؤدي إلى تمزيقنا ويتناثر، إذا انفجرنا، فهو المحتوى الموجود ضمن القنبلة. ولا تنفجر قنبلةٌ لا تحتوي على صاعق سيّان من يقوم بإشعالها أو الشيء الذي تسبّب بذلك.

ولكي نستطيع أن نغضب يتوجب علينا أن نسبب الغضب لأنفسنا أو تسببنا به مسبقاً ذلك أن الغضب ليس شعوراً طبيعيا أساسياً، إنه ما ينتج عن المشاعر الطبيعية، عندما نقوم بتلبيتها ونحملها في أنفسنا حتى تتفجر فينا على شكل غضب. ومن يغضب فإنّه لا يفعل ذلك، كما يعتقد، من الشيء الذي استدعى غضبه. لكنّه يستعمل ذلك من دون وعي كسبب لكي يتخلّص من شعور تم إغفاله أو حاجة لم تلبّ أو أيّ إحباط آخر طارئ تسبّب به شخصياً.

ومن المهم أن نعلم، إذا كنا نغضب أو لا، كيف نتعامل بحذر وبوعي بالمسؤولية مع أنفسنا. وكلّما غضبنا بدون وعي، بحيث نتخطى أنفسنا بدون وعي، كان إحساسنا بالغضب بوعي أكثر ندرةً. ويحصل غضبنا بشكل واضح حين نجد أنفسنا تجاه موقف سلبي، أي حين نكون غير راضين دون وعي مع أنفسنا بسبب تصرّفنا غير الواعي ونحسّ بعدم السعادة.

إنّ من يغضب يريد أن يُغضب نفسه أكان مُدركاً لذلك أو لا. ومن يريد أن يُغضب نفسه فسيجد دائماً وفي كلّ مكان سبباً، كي يغضب. أما من لا يريد أن يغضب فسيغضب، لأنّه تدرّعَ تجاه ما سيصيبه من الخارج ولكنه لم يحم نفسه لما يعنيه بنفسه دون وعي.

يعتبر الغضب عملاً عدوانياً ذاتيّاً نكونُ نحن الفاعلينَ فيه، ونقعُ ضحيةً لهُ. أما من لا يُغضبُ نَفسه فهو الشخص الذي لا يَغضبْ. ولا توجد طريقةٌ أخرى تمنع الغضبَ.

ولا يرتبط مرورنا بوضع دقيق وبالتالي رد فعلنا عليه من الحالة نفسها، وإنّما من طريقة تفسيرنا اللاواعي لها. وهذا بدوره يتعلق بموقفنا من أنفسنا بالذات؛ أي من الحالة الداخلية التي نجدُ أنفسنا ضمنها في تلك اللحظة. وفي أنفسنا يتم الحسم إذا كنّا سنغضب ومتى وكيف من هذا الموقف. ولا نختار السبب بغير وعي فقط وإنما اللحظة ذاتها. والدليل على ذلك: ما يجعلنا هادئي الأعصاب اليوم يمكن أن يغيظنا غداً لدرجة

كبيرة، أو العكس. فما يمرّغُ أنفسنا بالوحل اليوم، يمكن أن يصبح في اليوم التالي مثاراً لإطلاق ضحكة بلهاء عليه. ونحن لا نلاحظ لدى الآخرين ما يمكن أن يصل بنا في غضبنا إلى القمّة. وما يزعج الآخرين، لا يزعجنا إطلاقاً. وطالما لا نعي بأنَّ أصل غضبنا وكذلك القرار في أن نغضب موجودٌ في أنفسنا، فإننا سنبقى أسرى لإمكانيات الغضب دون أن يكون بمقدورنا فعل شيء تجاهه.

ولا نستطيع في الغالب منع شيء ما لا يسير على ما يرام: لكنه يمكننا اختيار الطريقة التي نتعامل فيها في هذا الأمر الذي لم يسر كما ينبغي، فإمّا أن يعترينا الغضب ومن ثمَّ يزداد غضبنا لأننا غضبنا، أو يمكننا فعل ما هو ضروري، لكي يتلاشى غضبنا أو لا ينشأ بتاتاً.

وإذا وقع اختيارك على الحلّ الثاني فلن تكون ضحيةً للغضب بل سيكون بمقدورك التغلّب عليه. وهذا لا يعني، أن تحاول السيطرة عليه. ويمكنك أن تتغلب على غضبك بإدراك الخطوات الثلاث التالية:

■ الخطوة الأولى:

إذا غضبت لكن مع وجود فرق بسيط جدّاً: اثبت داخل الموقف وليكن واضحاً لك أنّك تُغضبُ نَفسكَ. هذا الوعي ضروري جدّاً ولا يجب تخطّيه، لأنه طالما تبحث عن بداية

غضبك في مكان آخر فلن تستطيع التأثير على الغضب، ولن تمنعه أو تحمي نفسك منه. ولن تقدر على تغيير شيء في حياتك إلاّ ما تغيّره بنفسك.

عليك أن تدرك أنه ليس بالأمر الهين في البداية صياغة الوعي بأنك تغضب، وفي بعض الحالات لن يكون ذلك ثقيلاً فحسب بل غير قابلٍ للتصديق أن تكون المسبب الوحيد لغضبك وطبعاً هذا يسري طالما أنك لم تفهم تماماً الوعي في كبح جماح الغضب، ولن تمسك زمام الوعي إلاّ بعد الخطوة الثانية حين تعي أين وكيف يحصل غضبك. ولن يكون في البداية كافياً أن تغضب ثم تغضب لكي تتوقف عن الغضب.

■ الخطوة الثانية:

لا تقف عن الشرح لنفسك وللآخرين، لماذا وعن ماذا تغضب. اكتشفْ بدلاً منه كيفية التخلّص من الغضب وبأيّة وسيلة انطلق من أن الغضب دائماً يبدأ من حالة سلبية لا واعية ضدك أو ضدّ الآخرين ومن تفسير موجّه للحدث. ابدأ بالسؤال: ما الذي أنقص فيه من حق الآخرين في هذه اللحظة أو ماذا أفكر بشكل غير واع عن نفسي، لكي أقدِر على الغضب؟ من الممكن أن يفتح لك الجواب أفقاً جديداً تماماً للتعامل مع نفسك ومع الحالة.

وبما أن السبب الفعلي للغضب يكمن عادةً عميقاً أو يقع في الخلف، عليك أن تستغلّ كلّ فرصة لاكتشاف السبب

الحقيقي لغضبك. وماذا أغفلت فعله أو تغافلت عنه، ويغضبك الآن؟ وهل ستغضب الآن أيضاً، إذا أنجزت ما غفلت عنه في الوقت المناسب؟ وما هو الجزء من مسؤوليتك في الحدث الذي لم تأخذه بالحسبان دون وعي الآن؟ وما الذي عليك القيام به لاحقاً، لكي تستطيع الإحساس بالغضب، أو بكلمات أخرى: بأي شيء ينبغي عليكَ البدء حالاً لكي يتوقّف غضبك مباشرةً.

وحالما تجيب عن هذه الأسئلة بصدق فلن تغضب بعدها، بل ستشعر بالمسؤولية وسيكون من الصعب أن تغضب بعدها، بحيث تلقي باللائمة على الآخرين. إذ أنّه حين تعرف السّبب الحقيقي لغضبك فستَقدِرُ على تهدئته وتقوم بالخطوة الثالثة الضرورية.

■ الخطوة الثالثة:

توقف مباشرة عن فعل ما يجب عليك فعله بدون وعي لكي تغضب، ثم جرّب كيف يتلاشى غضبك. وحينما تجربّ ذلك عدّة مرّات على نفسك.فلن تحتاج إلاّ إلى تجديد الوعي في أغلب الحالات لكي تستطيع التوقّف عن الغضب حال وقوعه. ونقول في أغلب الحالات، لأنك لن تتمكن من ذلك دائماً، لأنّه بين الحين والآخر يكون ذلك لك نوعاً من «الدّعابة» أن تغضب. لكن، ولحسن الحظّ فلن يستطيع أحدٌ أن يفسدَ عليك هذه الدعابة، فالأمر متروك في النهاية لقرارك، كيف تتعامل مع نفسك. إنّما لا تقسر نفسك. اغضب عندما تطيق ذلك

بعدئذ. واستمتع بالوعي في التحكّم بالمقدرة على إزاحته جانباً، حين تريد.

لك الحقُّ في أن تغضب، إنّما حين تعتقد بأنك تغضبُ بحق فإنك تخدع نفسك ولم تقدر رغم كل شيء على إخماد غضبك، حتى ولو كنت تريده فستغضب باستمرار، في الغالب، دون ملاحظة ذلك. وعليك حينئذ الانتباه إلى مشاعرك الحقيقيّة وحاجاتك، واعمل على أن تتغافلها أو تتخطاها، وإنّما تمسك بها وعِشْها. وإذا فعلت ذلك على غير حساب الآخرين، فلن يتناقص غضبك دائماً، بل سيكون حدوثُ غضبك أكثر ندرةً، لأنك لم تضطر لحمل مشاعرك المكبوتة في نفسك، والتي تتحوّل إلى غضب ينفجر عنها.

■ **ثمّة إشارة صغيرة.**

إذا أردت التخلّص من الغضب الذي تحمله أبداً في نفسك، أو الذي يتجمع فيك يوميّاً من دون وعي، فما عليك إلاّ فتح خزانة الطعام ورمي قطع الكاتو القديمة (بدلا من اجترارها دائماً أو تقديمها للآخرين).

اجثُ على ركبتك أمام كومة من المخدّات مرّةً في الأسبوع أو حتى في الشهر، حسب الحاجة. ثم ابدأ بضربها بقوّة قدر ما تستطيع. أو اجلس في سيارتك وقمْ بنفث هذه الأمور القديمة بصوت عالٍ.

وإذا قررت خيار «كومة المخدّات»، اخلع قبلها خاتمك،

وساعتك (أو أساورك)، واحذر من أن لا يصيبك أيُّ أذىً، حتى ولو أن الكومة «من المخدّات»، وتأكد قبل ذلك من وجود مجال كافٍ للحركة، وأن تكون الكومة مرتفعة لكي تتلقى ضرباتك، ولا تتوقف، عندما تعلو المشاعر الحقيقية. فهذا ما يُسعى إليه من العملية هذه. ثمة مشاعر قمت بكبتها في فترة ما أو تحايلت عليها بطريقة عقلانية. لا تقم بكبتها مرةً أخرى، ولا تعد التفكير بها لاحقاً. ادخل إلى لبّ الإحساس واترك له حرية الحركة لكي يسهل حلّه.

أما إذا اخترت أسلوب «السيارة»، عندها انطلق بسيارتك إلى مكان هادئ، أطفئ محرّك السيارة، واسحب مكابح اليد، أغلق النوافذ واصرخ بقوة وبصوت عالٍ قدر ما تستطيع. ولكي تتجنّب البَحّة لا تجعل صرختك تنطلق من الحنجرة بل من البطن. لا تفكر بأي نص.

اصرخ فقط، هكذا ببساطة لتنطلق الكلمة الحقيقية المعبّرة عن الشعور الذي يريد أن يخرج من عقاله، ومن ذاته، مثلاً «سحقاً!» أو «كلا!» أعط إحساسك مزيداً من الهواء حتى يتلاشى. ولا تتعجب بعد ذلك إذا استجاب المرء لصوتك النّاعم أو الهادئ، الشيء الذي لا يقوم به أحدٌ إذا قمت بإثارة غيظه. وعندما سيتوفر لك المكان يمكنك بداهةً ربط كِلا الخيارين مع بعضهما وضرب الوسادات صارخاً. نتمنى لك حظاً سعيداً.

3 القــرارات

«لا أستطيع ببساطة أن أحسم أمري»

هل واجهتك في السابق حالة كهذه، يدعوك أحدُ الأصدقاء المخلصين، قبل سفره بيوم واحد، إلى طعام العشاء، لكن يربطك بنفس المساء التزام آخر وهو الذهاب مع صديقة إلى السينما. والفلم الذي تودُّ مشاهدته حتماً، يُعرض لآخر مرة. إنك في حيرة من أمرك، ماذا عليك فعله؟ ولأيّ من الخيارين سيكون قرارك؟ تجُول في خاطرك أفكارٌ شتّى، وتزن الأمور مراراً، ويعتريك القلق والشكّ، لا بل عدم الثقة. ومن المحال إرضاء الرغبتين في آن واحدٍ معاً. ومهما قلبت الأمر على وجوهه فثمّة ناحية تدركها تماماً، سواء أرفضت العرض الأول أم الثاني، فسيلازمك نوعٌ من تأنيب الضمير بأنك لم ترض أحد الطرفين.

وفي هذه الحالة تيْقن من أنك لم تقدم على الخيار الصحيح حين يراودك مثل هذا الشعور، ولم يكن قرارك صائباً. وكيفما كان خيارك فلا بدّ أن يصيب القرار أحداً بشيء من الإجحاف، وهو أنت. نعم، لأنّك الطرف الذي خرج من هذه

الإشكالية في القرار بتأنيب الضمير ولا يعني ذلك أن قرارك كان خاطئاً.

لا توجد قرارات خاطئة ولا صحيحة. ثمة نوعٌ خاطئ أو صحيح في التوصل إلى القرارات. وما الشكوى التي تعلن عنها في تعرضك لتأنيب الضمير أو الحيرة، بعد قرارك إلاّ علامة على أنّك ربّما اخترت الخيار الصحيح، لكنك لم تراعِ نفسك، مما يمكن أن ينتج عنه نتائج غير مرضية. وكيفما كان اختيارك لمصلحة طرف ما أو آخر، فإنك تقر بدون وعي ضد نفسك، لا محالة. حتى ولو قررت لنفسك، فليس من الضرورة أن يكون قرارك صحيحاً، كما تثبت على ذلك السريرة السيئة التي غالباً ما تكون مصاحبةً لقرارك. ولا يتأتى هذا الإحساس فقط لأنك اتخذت قراراً، في هذه الحالات باللاشعور ضد أحدٍ ما، وإنما وبالمقام الأول لا يعني أن يقرر المرء ذاته، أن يكون هو الذي حسم الأمر تلقائياً.

إن كلّ قرار تتخذه لمصلحتك أو ضدك أو لصالح شخص ما أو ضده، أو لأي موضوع معيّن سيترك في نفسك الإحساس بالقلق، في أنّه من الجائز أن يكون قراراً خاطئاً. وهذا شعورٌ محقٌّ تماماً، غير أن تفسيره معكوس. فليس الأمر يتعلق بكونه خطأً أو صواباً، وإنما هل حصل حقّاً قرارٌ فِعْلِيٌّ. إذ ليست النتائج التي ستبرهن عن صلاحيتها أو عكس ذلك، هي التي تحدد الإحساس بصحة اختيارك. ويبقى السؤال هل اتخذت حقّاً قراراً مع نفسك.

ويظلُّ الطريق الوحيد للوصول إلى قرارٍ حقيقي إنجاز القرار الخاص بالشخص. بمعنى أن لا يكون ثمة استهداف للسوداوية في المستقبل أو لأي شخص أو شيء، بل إصابةُ بؤرة الاهتمام المعنية ومن ثم التخلص من الحالة التي ستتلاشى من نفسها.

ولكي يُفهم هذا بطريقة أفضل سنضع كلمة «قرار»[1] تحت المجهر.

ويحدث مثل هذا الفصل من دون وعي، حالما يتلمّس جزء منّا من خلال تغير خارجي أو داخلي فرصةً للتطور. وإذا كان الجزء مستعدّاً لأخذ هذه الإمكانية بالاعتبار ومن ثم يتقبل الجديد، نجد أن هذا الجزء لم يعد فجأة يتطابق مع كياننا السابق، وبعد أن كان جزءاً منّا، ينفصل عن الانسجام اللاوعي لكي يجعلنا واعين، بأننا لم نعد على اتفاق مع أنفسنا بالذات. ومن الضرورة بمكان إيجاد نظام داخلي جديد لكي ينتهي هذا الجزء المنفصل عن أنفسنا.

لقد جاء آخرُ إلى الكرسي الذي تجلس عليه الآن باللاشعور وبارتياح بحيث تجد نفسكَ داخلياً وبشكل مؤقت بين كرسيين وسوف تدفعك هذه الحالة غير المحسومة لتجديد

---

(1) تتألف كلمة «قرار» في الألمانية من مقطعين يعني الأول تخليص أو إنهاء والجزء الثاني إبعاد حالة الانقطاع. فتصبح بهذا كلمة قرار حالة إقصاء التردد في أمر ما.

وعيك ولتكتشف ما الذي لا يتطابق أو لم يعد يتطابق أو أنه لم يتطابق لحينه مع كيانك الحقيقي الآني.

وسيساعدك الوعي الذي أُوقظ على هذه الشاكلة أن تصبح واعياً بأسلوب أو بطريقة التصرف التي تنأى بك أو من الممكن أن تنأى بك عن نفسك المستعدّة للتطور، وتزيل هذا الانقسام، بمعنى أن تكون جالساً على الكرسي الذي تحسُّ عليه بانسجام مع نفسك. وإذاً، يمكن أن نطلق على القرار الصحيح أن تكون متحدّاً مع نفسك وأن تصل إلى القرار البعيد عن التردد، والقرار الذي من شأنه أن يعيد التكامل مجدداً إلى الجزء الذي كان على غير اتفاق معك، وبهذا يجعلك القرار ثانية بحالة اتساق أجدّ مع نفسك.

وفي الوقت الذي تفهم فيه قراراً ما بطريقة واعية على أنه قرار ذاتك وتعمل على أساسه فإنّك تتخلّص من الانفصال اللاواعي عن نفسك، وهذا ما سينتج عنه بأن تكون وقبل الحدث، ضمن الإحساس بمقدرتك على الاختيار الصحيح وأن لا تنتظر النتيجة حتى تعرف ذلك.

أما الذي يجعل الاختيارات صعبةً للغاية أو خاطئة أو أحياناً، وكما يبدو، غير ممكنة هو حقيقة أننا ننظر في الغالب، عند هذه الأمور إلى الاتجاه الخاطئ. وبمعنى أدق إلى المستقبل أو إلى الماضي، بدلاً من الحاضر، وقبل كل شيء إلى الخارج بدلاً من الداخل، ولهذا نعير انتباهنا إلى ماذا نختار وليس إلى من نختار.

ونحن نكون في غالبية سيرورات البحث عن الاختيار مشغولين في التفكير وفي استشفاف التبعات والعواقب التي يمكن أن تنشأ من الاختيار، على مستقبلنا أو على الناس الآخرين الذين نتجاهلهم أو نتغافل عنهم ونتجاوزهم جراء اختيارنا، والذين ننفصل عنهم مؤقتاً، هي ذواتنا.

وفي حقيقة الأمر لا يمكنك أن تستقرئ خارجيّاً أو داخليّاً ما الذي يترتب على خيار ما في الحقيقة. لكن، يمكن أن تكون على ثقة في موضوع واحد: إذا اخترت دائماً ما تحسُّ به منسجماً مع ذاتك في لحظة الاختيار، وبالتالي تتصرف طبقاً لذلك، فستكون العواقب منسجمة مع نفسك، حتى ولو لم يكن بالإمكان إدراك ذلك في حينه. ومن الجدير بالذكر في هذا المقام التنويه إلى أنّ عقلك الباطني ووعيك يقفان دائماً إلى جانبك ويعلمان تماماً ما هو الصحيح لك ولتطورك..

ثمة أسباب تكمن وراء أننا لا نحسُّ بنتيجة اختيارنا أنها الأفضل وتتجلّى إما في أننا لم نتّخذ القرار الصحيح، ودون وعي بذلك، أو أننا جعلنا أنفسنا نسترشد بعقلنا فقط. مما ينتج عنه أنه ليست الذات هي التي اكتملت، وإنما العواقب هي التي استقلت.

أما العقل الذي هو مجرد خزّانة للخبرات القديمة ولما تمّ تعلّمه، فلا يستطيع أن يوجد انسجاماً مع الذات، لأنه يعتمد بشكل تام على الماضي أو المستقبل، ويحتاج إلى الوعي الذي

يدرك كياننا الحاضر لكي يحقق الوحدة مع نفسه. ثم إنّ الهدف من الاختيار ليس في المستقبل ويبقى الهدف كامناً في أنفسنا، حتى نحققه من خلال اختيارٍ هام وبهذا نجعله يستيقظ.

إن من يختار بالعقل فقط، لن يصيب اختياراً، بل يسقطه وهو يدع فرصة الانسجام مع نفسه وفي اتساق محسوس تفوته، قبل العمل. وهذا ما يترتب عليه تأنيب الضمير ولن نستطيع أن نصل إلى الأهداف المتطابقة مع ذواتنا إلاّ إذا دمجنا كياننا الكلّي مع الهدف. أي ليس رأسنا فحسب، بل نجعل وعينا وذكاءنا العاطفي والجسدي يشاركان في اختيارنا.

وحين يتوجَّب عليك أن تختار أو تريد الاختيار، لا تصرّ على أن إما أن يكون ثمة حلٌّ واحد، ولا شيء غير ذلك. فالأمر مستحيل أن تختار بين إمكانية واحدة. يوجد دائماً حلاّن على الأقل، تأكّد أولاً بوعي ما هي إمكانية الخيار الثاني الواقعي، ثم اشعر أي إمكانية من الاثنتين تطابق كيانك الراهن. وستتأكد بسرعة أنك أحسست بوضوح أي خيار يقرب إليك ذاتك في هذه اللحظة وينسجم معها في كل مظاهرها، ولا تستخدم لذلك رأسك فحسب وإنّما جسمك أيضاً. وهكذا ينبثق أحياناً عن هذا الشعور طريق ثالث أكثر فائدة.

فإذا لم تستطع مباشرة أن تختار في موقف صعب للغاية، تصوّر لكلّ إمكانية كرسيّاً، واحداً إلى اليمين والآخر إلى اليسار

منك، واحد بشكل حدسي ما هو الكرسي الذي يُقابل الإمكانية الأولى؟ والكرسي الذي يقابل الثانية؟ ولا تهتم كثيراً بما يقوله عقلك. استخدم عقلك فقط لتتذكر أنه أمامك مصادر وأحاسيس أخرى ثم ابق على اتصال معها.

تحسّس الكرسي الذي يجذبك إليه جسمياً، ثم اجلس عليه وإذا أحسست بالراحة على هذا الكرسي وبمقدرتك على التصرف والحركة، فيمكنك دون حرج أن تبدأ بالخطوات الأولى المتطابقة مع مضمونه . أما إذا كان الكرسي الذي تجلس عليه الآن (مازال) موضع مجازفة، لكي تتصرف طبقاً لذلك، فانك تعرف الآن بطريقة أكثر وعياً وحسماً من قبل، إن هذه الإمكانية لا تتطابق لحينه مع محتواها الحقيقي وأنه من الأفضل في هذه اللحظة اختيار الكرسي الثاني.

اجلس على الكرسي وتأكد من أنك أصبت اختيارك، وإذا كان الجواب نعم، فعليك التصرف حسب ذلك . وفي حال طرأت على بالك فكرة ثالثة الآن أو حين كنت جالساً على الكرسي الأول، يمكن أن تسهل عليك اختيارك، فاحضر لهذه الإمكانية كرسياً جديداً، ثم تحرك ما بين الكرسي الجديد والكرسي الذي خطرت ببالك هذه الإمكانية الجديدة. ثم تحسّس آياً من الكرسيين هذين يجذبك حتماً نحوه، اجلس على هذا وعِ بدنياً إمكانية الاختيار هذه .

ولربما تستطيع الآن إدراك أن الموضوع في الاختيار لا

يتعلق بالصح أو الخطأ بقدر ما يتعلق بالتخلص من التثبت. وإن كلّ عملية ابتعاد عن التثبت تقرّبك خطوةً في صلتك مع نفسك. إذاً، لا تستغرب أن يكون ثمة خطوات عدة (كراسٍ) ضرورية حتى تصل إلى مرحلة إقصاء التردد والتثبت، وسوف تدرك متى تملك زمام الابتعاد عن التردد.

اقتفِ أثر إحساسك بكل بساطة، حتى تجلس على الكرسي الذي تحس عليه بالقوة وحب الاستكشاف أو الرغبة والمقدرة على المضي في الاتجاه الذي تمشيه. وتعتبر هذه الأحاسيس إشارة واضحة على أن هذا الاختيار سيعيد إليك الاتفاق مع نفسك.

وعندما تكون قبل الاختيار بين شيء جديد تماماً وآخر قديم وثمة شيء يجذبك إلى الكرسي المعتاد، لكي تحسَّ بالقدرة على الفعل فما عليك إلا اختيار مع من يوحي لك بالثقة، طالما هكذا هو الحال، لأنَّ الصحيح أن تكون واعياً للإمكانية التي تتطابق مع كامل إحساسك وليس فقط عقلك، في تلك اللحظة. والأمر الحاسم هنا: أن لا يكون اختيارك ضد شخص أو مع شخص آخر، ولكن أن تقوم بإقصاء حالة التردد حتى ولو اضطررت إلى ذلك بصورة عابرة. وبقاؤك متأرجحاً حائراً بين الكراسي، واتخاذ قرار متسرع طريق خطأ، كما هو التفكير بكرسيين، أية إمكانية ستكون بالنسبة للمستقبل وعلى المدى الطويل، هي الصحيحة وليس أيٌّ من الكرسيين مطلياً بمادة لاصقة. فلا يتوجب عليك أن تبقى رهينة لاختيارك لمدة

يومين أو ثلاثة أشهر أو خمس سنوات. إذ إنه لك الحق أن تطور نفسك وتقوم باختياراتك الجديدة، إذا كنت تعي أن الخيارات القديمة لم تعد تنسجم معك.

أما القرارات في لحظتها فلن تحلَّ حالة التردد اللاواعية التي تجد نفسك فيها. لهذا لن تقدر على إرضاء غير جزء منها على أقصى حد - مما يترتب عليه تعميق الانفصال الداخلي - ولن يحصل الافتراق الواعي المتأصل من ذاته إلا في نهاية الحدث. وحين لا يعود الحدث يغفل عنه في استعادة الماضي فلن تكون النتيجة مرضيةً حقّاً. وأمّا الإحباط الذي تحسُّ لاحقاً فلا ينجم عن الشيء المعيش، كما تظنُّ، بل عن الجزء الذي ظلّ حتى النهاية غير مُشبع.

وليست القرارات التي نتخذها مسؤولة عن الإحباط والانزعاج الناشئ في أنفسنا، بل تلك التي لا نتخذ فيها مواقف الابتعاد عن التردد التي نهملها باللاشعور، لأنّنا في هذه الحالة نتجاوز أنفسنا دائماً. وأحد أسباب ذلك، والأجدرُ أن نتفق مع الآخرين من أن نجلب أنفسنا إلى الانسجام مع ذواتنا. بيد أنه لن نكون أكثر تأكداً أو سلامة ولن تصبح علاقاتنا بأفضل حالٍ من أنفسنا جرّاء ذلك. وطالما يتحكم الاختلاف في نفوسنا فسوف نعيش هذا الاختلاف عاجلاً أم آجلاً مع الآخرين أيضاً.

ولو طرح عليك إنسان ما السؤال التالي: هل تريد القهوة

أم تريد الشاي؟ ثم تقول، الأمر سيّان عندي، فأنت على خطأ.

لن يكون شيء ما سياناً عندك، إلاّ إذا كنت أنت نكرة، وليست ذاتك موضوعاً هامشياً، فذات المرء تعرف دائماً ما هو الأفضل لك. ما عليك إلاّ أن تسألها. وإذا كان جوابها: «أفضل كأساً من العصير»، فعليك أن تتجرأ وتقف مع نفسك. وإذا لم يكن العصير متوفراً، وكان عليك أن تقرّر من خلال مساعدة هذه المعلومة الجديدة التي لم تكن عندك سابقاً، فسيفاجئك ربما للوهلة الأولى، أنّك تفضل مياهاً غازية. وستشعر من أول جرعة على أبعد حدٍّ أنّك فهمت الجزء الذي لم يكن يريد لا قهوةً ولا شاياً وأنك انسجمت مجدداً مع الاختيار المناسب.

وعلى عكس ذلك إذا تركت الخيار لغيرك وفعل هذا الآخر الشيء نفسه لك، عن طيب نيّة، وقدّم لك قهوة، فسيكون الغضب منه مبرمجاً مسبّقاً. ذلك أنّ جزءاً منك يحسُّ بنفسه باللاشعور، بأنه لم يُفهم. ولأنك لم تضمن أنك تسبب بهذا الشعور بنفسك، فتبحث عن سبب باللاوعي لتتخلص منه، ولكي تلومه عليه، الآن أو فيما بعد بأنه لم يفهمك. الشيء الذي لا يخلّصك من الشعور نفسه. حتى ولو وجدت فرصة، تحمّلُ فيها الآخر فلن تتحوّل القهوة إلى مياه غازيةٍ.

وهكذا فلن توفّر لك القرارات، التي تحملُّها للآخرين أو تجعلها منوطةً بهم، التوافق والانسجام مع ذاتك، وليس مع الآخرين بآن واحد ولأنّه لا يقدرُ أحدٌ آخر على تولّي قرارٍ نيابةً

عنك، فإنّه لن يكون بمقدورك أنت اتخاذ قرار عن الآخرين.

وليس البحث عن قرارك في أن تحاول إرضاء صديقك الذي يرغب في الذهاب معك للعشاء أو صديقتك التي تود مرافقتك إلى السينما، بالأمر القابل للتحقيق، حتى ولو سعيت إليه بصدق لأنك في هذه الحالة لن ترضي أحداً منهما.

وعلى العكس من ذلك فسيكون قرارك بالتأكيد صحيحاً، إذا اتخذت القرار، الذي يتفق مع ذاتك في هذه اللحظة الراهنة بدرجة كبيرة، وتصرفت بناءً عليه. لأنك الإنسان الوحيد الذي يضمن القيام بهذا الشيء، أي أن تتوافق مع إحساسك وحالتك وبطريقة واعية. وكلّما تسنّى لك القيام بذلك فستخفُّ شكواك من اتخاذ القرار بغير وعي. كما يصبح تبكيتُ الضمير أو الشعور بعدم الرضا أقل حدوثاً، إذ إن القيام بالقرارات الخاصة وتطبيقها بصدق وطوية صائبة، لا يعني على أية حالٍ من الأحوال، التشبث بالرأي وإنما مجرد أن يعي الإنسان الخطوة التالية.

جاءني مرةً زوجان، يريدان أن يخضعا لعلاج مشترك، وتوضح من الحديث الأول أنّه من الأجدى في حالتهما، لو أنّ كلّ واحد منهما خضع لعلاج انفرادي، ثم اتباع هذه المعالجة الانفرادية بمعالجة مزدوجة لمدة أسبوع. وعلى الرغم من أن الاثنين كانا موافقين ومتفقين على أن العرض يناسبهما، لم يستطيعا القرار، من منهما سيبدأ بالمعالجة، لأنّ كلاً منهما وباللاشعور كان يشمل الآخر بطريقة ما في قراره.

وبعد أن أشرتُ لهما إلى ذلك، طلبتُ منهما أن يكتب كلٌّ واحد منهما ودون مراعاة للآخر أو خوف منه وباستقلالية تامة عن حاجات الآخر الوهمية، على ورقة، عن القرار الذي يحسُّ أحدهما به في تلك اللحظة بالرضى عنه ويؤمِّن لكل منهما الانسجام مع نفسه، وبالتالي يُذكر التبرير لذلك.

كان على ورقتهما مكتوب: «أريد أن أبدأ، لأنني بحاجة ماسة أن أقوم أخيراً بشيء خاص بي».

وعلى ورقة: «ينبغي على زوجتي أن تبدأ، لأنني حقاً خائف والبداية كأنها لي فترة انتظار المشنقة».

وحدثتها بعدئذ بقصة الزوجين اللذين يجلسان على طاولة الإفطار وهما يحتفلان بعيد زواجهما الذهبي[1]. وحين بادر الزوج لتقسيم قطعة الخبز بينه وبين زوجته، تجرأت الزوجة وقالت: يا عزيزي، اليوم، وبعد خمسين سنة من زواجنا أريد أن أقول لك بمناسبة احتفالنا بهذا اليوم أخيراً، أنني أفضل فعلاً أن آخذ القسم العلوي من قطعة الخبز: وبينما كانت تبتسم له وتنتظر إجابته بفارغ الصبر، لاحظت كيف ارتخى فكُّ زوجها السفلي وحصل الشيء نفسه ليديه اللتين تمسكان قطعة الخبز التي مازالت السكين فيها: «يا عزيزتي هل يعني ذلك أنني كنت أستغني كل هذه السنوات عن نصف قطعة الخبز المفضلة لدي، السفلي لاعتقادي أنه الأطيب؟».

(1) أي بعد خمسين سنة من الزواج. (المترجم).

وبعد ذلك تأكد الزوجان اللذان قرّرا الدخول إلى المعالجة الإفرادية بالترتيب الذي جاء في ورقتيهما، من أنّ اتّباع القرار الخاص ليس صحيحاً للواحد منهما فحسب، بل معتبراً وجيداً من أجل حلّ مشاكلهما المشتركة.

الخطأ

«كان بإمكاني أن لا أرتكب هذا الخطأ»

من لا يعرف المشاعر التي تعترينا فجأةً عندما نرتكب خطأً. إنها مشاعر الذنب، والخجل وتأنيب الضمير، الشعور بالنقص أو الإخفاق والخشية من الظهور بالغباء والخوف من أن لا نصبح مرغوبين بعد الخطأ ؟ غير أن الذي يؤرقنا في الغالب أكثر من الخوف ذاته هو الخوف من ارتكاب الأخطاء. إنه خوف يرافقنا دائماً باللاوعي، ويثبط نشاطنا وحيويتنا ويطمس مقدراتنا ويعيق تطورنا ويجعل مبادهتنا حبيسة. ولا ينشأ كل ذلك عن أننا نرتكب الأخطاء بصورة مخيفة، بل لأننا لا نقوم بإصلاح الخطأ بشكل صحيح، ولأننا نعتبر الأخطاء مسألة خطأ ولا ضرورة لها.

ورغم أننا جميعاً نرتكب أخطاءً وكلٌ واحد منا يعرف ما هي الأخطاء، فلا يبدو أن أحداً يعرف بطريقة واعية، ما الذي تعنيه «الأخطاء» في الواقع وأين يكمن المعنى والهدف من خطأ ما. وهذا هو السبب الحقيقي لخوفنا، لأن إخفاقنا العقلي لا يوجد في الأخطاء التي نتعرض لها، وإنما في حقيقة أننا نرتكب

كلَّ خطأ تقريباً بصورة نصفية، لأنّه يفوتنا بعد الخطأ أن نعطي أنفسنا الشيء الذي كان مفقوداً لنا قبل الخطأ، ولما نأخذ من كلّ، خطأ يمسُّ ذاتنا، معناه لأنّ هدفه لا يتحقق فقط إلاّ إذا أكملناه لنهايته.

وبدلاً من البحث عن السبب العميق الكامن وراء الخطأ لكي نعرف، ما الذي نعتقده، نكتفي بالاعتراف أننا قمنا بشيء خاطئ، ثم نقوم بقطع الخطأ، كي لا يكون وراءنا شيء مزعج أو مخزٍ أو غير ضروري. ويبدو، كما لو أننا نقطع لعبةً ما قبيل الهدف كي نحصل على الربح المستحق والأكيد، ويترتب على ذلك أن نبدأ باللعبة دائماً من نقطة الصفر، ونعيدُ الأخطاء نفسها دائماً لأننا نعتقد الربح، أيّ المعرفة الواعية والتي بسببها نرتكب الأخطاء بدون وعي. وليست الأخطاء هي التي تخيفنا، إنّ ما يخيفنا هو الموقف المعكوس تماماً الذي نتّخذه من الأخطاء والذي نفسّر فيه تعبير «الخطأ» بطريقة غير صحيحة بغضّ النظر عن اللغة التي يرد فيها هذا التعبير. فبدلاً من أن نفهم الخطأ، كشيء مفقود، يجري فهمه في كل مكان ودائماً على أنّه خاطئ، وإنّه في الواقع غير ضروري.

لكن الخطأ لم يكن غير ضروري، لأنه كان بالإمكان تجنبه، وإنما لأننا تجنّبنا أن نفعل بعد الخطأ، الشيء الذي كان على ساعة الشدّة أن تغيّر مجراه، كي لا يرتكب نفس الخطأ مرة ثانية.

لا يوجد خطأ غير ضروري، الخوض في تجربة للتوصل إلى معرفة جديدة، كنا نفتقدها. وبدلاً من أن نعطي أنفسنا هذه المعرفة التي من شأنها أن تدفعنا إلى الأمام، نستعمل الخطأ للعكس تماماً: أي لكي نحطّم أنفسنا ونوبخها: كم كنت غبياً!» يا للهول من هذا الغلط!» أما إذا نظرت إلى الأخطاء على أنها شيء لم نكن نحتاج إليه بالفعل، ثم نخادع أنفسنا، أنّنا كنا قبل الخطأ أذكياء كما نعتقد بعد ذلك لكننا في الحقيقة لسنا هكذا، لأنه ما زال شيء ما مفقوداً في وعينا. وننفي به الإدراك الواعي لما كان السبب من دون وعي في ارتكابنا الخطأ.

وهكذا هي المشاعر الموجودة فينا في ما يتعلّق بالأخطاء وكذلك على نفس المنوال العكس منها، التي نستطيع أن نكبتها من خلال التجربة. وبدلاً من الإحساس بالشجاعة والاستعداد، للقيام بأخطاء قدر الممكن - لكن، لا نرتكب نفس الخطأ مرتين - فإن الخوف ومشاعر الخوف تؤرّقنا.

أما ما يتعلق بالخوف فلا يكمن سببه، كما نعتقد في كيف سيكون ردُّ الفعل من الخارج على أخطائنا، وإنما يُعزى إلى أي مدىً نتعامل بخوفٍ مع أخطائنا. وما يتعلّق بمشاعر الذنب فإن لهذه شرعيتها بغض النظر عن أنه لا يوجد ذنب يفهم من طرفنا على هذا النحو.

والخطأ هو أننا نقرن هذه المشاعر في علاقتها مع الناس الآخرين، لأننا نفتقد إلى الوعي، بأننا ما زلنا نشعر بالذنب قليلاً

لخطأ ما لم ينتهِ: وهذه المعرفة هي التي تبطل الخطأ. وحين نعي فعلاً بعد خطأ بالشيء الذي نفتقده، لكي يمكن القيام به بشكل عام، ثم نستوعب ذلك في وعينا فندرك عندئذ الأخطاء ونستغلها، كما هي عليه في الحقيقة: كمساعدات للتطور تدفعنا إلى الأمام، وبكل معنى الكلمة كصادّات للعناء والشدة.

ولا ريب في أنك تعرف هذه المقولة ... «كان بودي لو أُهدي لي هذا الخطأ» وإذا ما قُيض لك استعمال هذه المقولة، لكان رأيك بالتأكيد، أنه كان بودي الاستغناء عنه.

لكن لن يكون باستطاعتك الاستغناء عن الخطأ إلاّ إذا أهديته لنفسك حقّاً وأخرجت المعلومات والمعارف التي يتضمنها.

وقد تكون الحيرة التي تحسُّ بها الآن أفضل شرط كي تجرّب شيئاً جديداً، لأنه لو جرى خلط التفكير والسلوك مع بعضهما فستنشأ فرصة جيدة لإعادة ترتيبهما من جديد.

أتتذكر خطأ ارتكبته مؤخراً، تذكر بهدوء أيضاً كيف أنك حنقت على نفسك بعدها أو شعرت بالذنب، ثم أخذت على عاتقك أن لا تقوم بهذا الخطأ، كما هي الحال دائماً.

مثال على ذلك: أردت أن تقوم بعمل ما ، ولم يكن عندك إحساس طيب لذلك، ولكنك قمت به رغماً عن ذلك. لم تسر الأمور كما يجب وغضبت من نفسك أشد الغضب: «تبّاً،

كنت أعرف هذا من اللحظة الأولى.» ثم تقسم، أن لا تعود إلى هذا الخطأ مرةً أخرى، لكن، كم مرةً فعلت الشيء نفسه؟

حتى ولو أن الخطأ حصل لك سهواً ثم تفكر بهذا الخطأ، لماذا تفكر عندئذ؟ تفكر بما افتقدته، أو لِمَ قمت به خطأً؟ إذا كان تفكيرك بما قمت به خطأً، فلن يضير ذلك شيئاً، أن تنظر إلى الأخطاء في المستقبل بوعي جديد: «وارتكاب خطأ يعني اكتساب خبرة للتوصل إلى معرفة كنت افتقدتها.ولأنك ارتكبت الأخطاء المنوه عنها مرة، فمن المستحسن أن تبدأ بـ:

إعرف خطأك حقيقة، تمعّن به واسأل نفسك مع اظهار استعدادك، أن لا تكون قمت بهذه التجربة دون طائل وأن لا تبقى أسيراً لشعور الذنب: «ما الذي كنت افتقد إليه تحديداً والذي كان من شأنه أن يحميني من ارتكاب الخطأ؟ وما الذي سيساعدني في المستقبل كي لا أكرر الخطأ؟»

وستكون الإجابة على الأرجح عن السؤال الأول: «لقد تغافلت عن سماع صوتي الداخلي». أو: «لم أعِر صوتي الداخلي الاهتمام حقّاً». كنت تعرف ذلك آنذاك، بعد أن اتضح، أن الخطأ قد ارتكب. ومع ذلك لأي شيء كانت هذه المعرفة جيدة . ما عدا عتاب وتأنيب الذات؟

إن مجرّد معرفة أن الذي قمت به خطأً لن يقدم لك عوناً إضافيّاً إذاً لا تتراخ. استمر في التقصّي والسؤال حتى تعي حقّاً ما الذي كان ينقصك.

ومن شأن الإدراك أولا، أنه كان ينقصك شيءٌ فعلاً، ومن ثمَّ معرفة ما ينقصك، أن يزيلا الخطأ ويحولا العتاب على أنك قمت بشيء خاطئ إلى المعلومة التي كانت غير موجودة. وحين يأتي الجواب، مثلاً: «في الواقع كنت قد سمعت الصوت المحذّر غير أنني لم آخذ به ولم أعمل طبقاً له... والآن أعرف ما الذي ينبغي عليَّ القيام به في المرة المقبلة».

وفقط عندما تكون أعطيت نفسك ما تفتقده واستعملت الخطأ في أن تسمع صوتك الداخلي في الحقيقة، لكن دون الإصغاء له، حينئذ لن تفعل ذلك ثانية. والآن تعرف من المحتمل لأول مرة بشكل محسوس بفضل الخطأ الذي جعلك تعي، أنه من الصواب احترام الإشارات الداخلية، ما ينبغي عليك القيام به في مثل هذه الحالات مستقبلاً.

وكن على ثقة أنه لن يكون سهلاً من الآن فصاعداً أن تتجاهل نفسك، إذ أنه من الأهمية بمكان أكثر تشجيعاً وإبداعاً أن تكتب معرفةً بدلاً من التأنيب. وأيضاً، فإنّه أسهل وأكثر فائدةً أن تتذكر المقدرة بدلاً من النقص.

وقد يكون بمقدورك، على هذا المنوال، أن تدرك بشكل استرجاعي كيف حلَّ محلَّ الغضب الساري فهمٌ جديدٌ تماماً لعملك وقتذاك. ولربّما تستطيع أن تستشرف الآن كيف تحسُّ بنوع من حب الاستطلاع بدلاً من الخوف الباطني من الخطأ التالِي. ومن الجائز أن تستطيع القول في يوم من الأيام عن

نفسك: «لا داعي لأن ارتكب الخطأ لأنني لم أعد أفتقد الآن لهذا الخطأ». أو: «والآخرون يرتكبون أخطاءً، فقط. أنا أمتلك خبرات واسعة في هذا الشأن».

5 أعطِ وخذْ

«أعمل وأفعل وما الذي
نلته من ذلك؟»

لم يستطع شابٌّ، كان يراجعني في العيادة، أن يفهم، لماذا لم تبدِ أي من النساء اللاتي كان يجدهن جذّابات وكان يقدم لهن المساعدة والخدمة والإطراء برغبة كبيرة، استعداداً للتعرف عليه عن كثب. شعر بنفسه بالاستغلال والإهانة، وأنهى وصف بعضٍ من طرائق سلوكه المحسوبة بتفصيل كبير، التي كان يأمل بواسطتها، أن يستقطب اهتمام إحداهن، بالملاحظة التالية: «أعطي وأعطي، من المحتمل أنني، أعطي من نفسي كثيراً بسهولة».

رجوته أن يكرر هذه الجملة مراراً حتى يتغيَّر شيءٌ في وعيه. وبعد المرة العاشرة، بدا في غاية الاندهاش، ثم علَّق وهو متفاجئ تماماً: «كنت أعتقد، أنني أعطي، لكن في الواقع أريد شيئاً. كنت أفعل ذلك فقط، لأنني كنت أريد أن آخذ منهن موعداً». ثم أضاف بعد وقفة قصيرة: «من الجائز أنني لم أعطِ

كثيراً، بل وتبيّن مع إجراء الجلسات التالية صحّة توقّعه التلقائي عن عطائه القليل، إنّما في شكل آخر، غير ما توقعه. ليس للنساء، وإنّما لنفسه كان يقوم بالقليل. لم تكن حساباته الدقيقة عن العطاء والأخذ تصيب، لأنّ أكثر التكتيكات دهاءً لا يمكنها أن تعوّض ما نضّنُ به على أنفسنا.

وبعد أن اتّضح له ذلك، أعطى نفسه في المناسبة التالية، ما ظلَّ يدين لنفسه به. ودون مواربة أو لفٍّ ودوران، اعترف بالجزء من نفسه الذي كان يريد شيئاً والذي أخذه أيضاً: أي موعد مع إحدى السّيدات الشّابات التي كانت لا تهمل ما يُعطى لها منه، وبحق. وطالما لا نعطي أنفسنا الاهتمام والعون، الذي نحتاج، لكي ندرك احتياجاتنا الخاصة ونتصرف طبقاً لها، فلن يكون خلف كل شيء نفعله للآخرين إلاّ التوقع غير الواعي، أن يفعل الآخرون لنا، ما لا نكون مستعدين أن نفعله لأنفسنا: إعطاؤنا ما نحتاج إليه.

وليس ما نحتاج إليه هو ما نريده من الآخرين أو ما نعتقد أننا بحاجة إليه منهم. وإن ما نحتاج إليه، نستطيع أن نعطيه لأنفسنا، لكي نحصل من الآخرين، على ما نريده. إلاّ أنّ الآخرين يستطيعون تحقيق رغباتنا. لكن دون مساعدتنا لن يكون باستطاعتهم إرضاء احتياجاتنا إلاً مصادفةً أو بشكل عابر.

إذ انه من المستحيل على أيّ إنسان آخر، حتى وإن تمتّع بدرجة كبيرة من الاهتمام والحرص، يستطيع أن يعوّض عن

إدراكاتنا الخاصّة ولهذا حان الوقت ليعطي المرء نفسه الوعي مجدّداً: إنني بالنسبة لي أهمّ إنسان في حياتي.

والاعتقاد بلزوم القيام بكل شيء كي يصبح المرء معتبراً ومقبولاً ومرغوباً أو محبوباً من الآخرين هو خطأ نحمله في أنفسنا منذ طفولتنا لأننا ما نزال نعيش باللاوعي، مع اعتقادنا، بأننا لم نتجاوز التعلق بمساعدة الآخرين لنا.

وكل واحدٍ منّا مرَّ كرضيع بالتجربة اللاواعية أنه كان يحصل على ما يحتاج إليه من الآخرين ليجتاز فترة التبعيّة الكاملة. حتى ولو أننا لم نكن نعي هذا التعلق إلاّ أنه كان موجوداً في عقلنا الباطني، وهو يحدّد سلوكنا منذ الدقيقة الأولى في حياتنا. وعندما احتجنا إلى شيء ولم نحصل عليه تلقائيّاً، فعلنا كلّ شيء كي نلفت الاهتمام إلى أنفسنا. ولم يكن في بداية حياتنا يتوفر إلاً الصوت، الذي يحافظ على الاتصال بيننا وبين الشخص المهتم بنا. ولم يكن يلعب دوراً في نزوعنا المستقل للبقاء من وكيف كان الشخص الصلة هذا، أهي الأم الحنون أو حتى الذئبة كما في حال رومولوس وريموس؟. المهم أن ثمة شخصاً يحافظ على بقائنا في الحياة. ولكي نبقى على صلة مع هذا الشخص كنا مستعدين لإعطاء كل شيء والقيام بكل شيء وتطويره، ضروري لذلك.

لكن ما خزّناه بصورة خاطئة كليّاً، ونفسره كأهل خطأً، لأنّ أهلنا فهموه أيضاً خطأً، هو إن ما يقوم به الرضيع، لا يقوم

به لكي يكون طفلاً لطيفاً أو محبباً أو لكي يسرَّ أهله، وإنما لكي يحافظ على حياته. ولا شيء نقوم به في المرحلة الأولى من حياتنا، نقوم به للشخص الصلة أو لأي شخص آخر بل فقط لأنفسنا. ويعتبر الشخص الأول الذي نتعرّف إليه لاحقاً، الأم، أو الأب أو ما يطلق عليهما، في البداية بالنسبة لنا مجرد وسيلة لغاية، لتجاوز مرحلة الاعتماد الكلي في حياتنا.

وفي سن الرابعة، وعلى أبعد تقدير السابعة، يكون الإنسان الصحيح قد اجتاز الفترة التي كان فيها بقاؤه مرتبطاً بالآخرين، وطوّر كلَّ ما هو ضروري، مما يحتاج إليه ليظلَّ نفسه على قَيد الحياة. وليس لكي يمسكَ زمام حياته بيديه، ويعيش فقط ، ولكن لكي يبقى. وهو الآن يستطيع أن يدرك حاجاته التي تحافظ على حياته بطريقة واعية ويشبعها بنفسه: يستطيع أن يحسَّ بنفسه، ويستطيع المشي والأكل والشرب، ويدفئ نفسه أو ينتعش، وينظف نفسه ويخبّر عن نفسه ويعبّر عنها.

وبهذا تكون فترة الاعتماد الكامل، قد انتهت، وقام الشخص الآخر الذي هو وسيلة هدف البقاء، بإنجاز حاسّته. إلاّ أنه بهذا تكون الحالة الوحيدة، التي نكون فيها معتمدين على أناس آخرين لتلبية احتياجاتنا الخاصة، قد انتهت، فلم يقم أحدٌ بتوعيتنا عليها ومن النادر أن يكون أحدٌ يعيها إلى الآن.

ويتصرف غالبية الناس، وهم كبارٌ أيضاً، كما لو كانت السنوات التي كانوا فيها ملزمين بالقيام بكل شيء، حتى يحصلوا

عن طريق الآخرين على ما كانوا لا يستطيعون إعطاءه، لم تنته بعد. والسبب في ذلك يكون في أن الناس المفروض أن يلعبوا حقّاً دوراً أكبر في حياتنا منَّا بالذات، وطالما لم نكن قادرين على البقاء، لا يريدون التخلّي عن هذا الدور عندما أصبحنا قادرين على الحياة. فبدلاً من أن يسلمونا الدور الرئيسي لحياتنا ببطء، يتمسك أشخاص بصلاتنا لاحقاً - وبهذا يقتفون أَثر أهلهم - ودون وعي أيضاً، بدورهم كوسيلة بين أنفسنا والحياة.

وهكذا يصبحون، (الذين كانوا أصلاً وسيلة لغاية البقاء) تلقائياً ودون انتقال وسيلة لغاية الحياة. الأمر الذي يجعلنا ننزلق، ودون وعي منا، من الاعتماد الكلّي إلى الاعتماد الطبيعي. وهذا لا يعني أن هذا الاعتماد طبيعي أو أنه كان هكذا.

وكان الطبيعي التماشي مع الوعي، في أننا لا نحصل على كل شيء نحب ونرغب، لكنّنا طورنا كل شيء لكي نتدبّر بأنفسنا ونحصل على ما نحتاج إليه. لأنّه، حالما نستطيع أن نعي أنفسنا، فلن يعرف أحدٌ في العالم، أكثر منَّا بالذات، ما يلائم أنفسنا في اللحظة ذاتها. إلاّ أننا لم نتعلّم التصرّف، حسب أنفسنا، وبدلاً من ذلك تعلّمنا بأن نعطي ما كنا نفعله لأنفسنا إلى الآن دون شرط عن طريق الآخرين، لكي نحصل منهم على ما سنحصل عليه من الآن فصاعداً عن طريق مباشر بأنفسنا. وبدلاً من أن يجري إرشادنا، على سبيل المثال لكي نصبح واعين، في ما إذا كان مناسباً، أن نأكل قطعة من الشوكولاته قبيل طعام الغداء، تعلمنا عن طريق إحساسنا الخاص ومشاعرنا،

والتي تمكنّنا من التصرف باستقلالية ومسؤولية، أن لا نسمع لها أو أن نتجاهلها لكي نصغي للآخرين ونسألهم: «أيُسمح لي بتناول قطعة من الشوكولاته؟» وسيّان ما أبلغه لنا الجواب دون وعي، أكان الجواب نعم أو لا، فإننا لم نكن نملك الوعي أو كنا غير قادرين أن نكتشف بأنفسنا ما هو الشيء الصحيح والجيد لنا وما هو توقيته؟ وهكذا بقينا حبيسي اعتقادنا بأننا لم نتخطَّ الاعتماد على الآخرين.

فالطريق عبر الآخرين والتي كانت في السابق تعني: «أعطي نفسي عبرك» لم يتم وضعها أمامنا في بداية مقدرتنا الحياتية كطريق غير مباشرة أو كتحويلة أصبحت غير ضرورية، وإنما دُعِيَتِ «الحب» الشيء الذي لم يعد له فجأة علاقة بشكل مباشر مع أنفسنا، وبدلاً من أن تستطيع أنفسنا أخيراً كمستحقين للحياة، ترتّب علينا أن نكون مستحقي الحب، أو فلنقل، كأناس هم بحاجة للعناية بهم. الأمر الذي يعني بالنسبة لنا بكل صراحة: عليَّ أن أعطيك، لكي تعطيني، ما يمكنني إعطاؤه لنفسي، وإنما لا يسمح لي، لكي تأخذ منّي، ما لم تكن تعلّمت، أن تعطيه لنفسك.

إن مقدرتنا على الاعتناء بأنفسنا لم يتم تطويرها بل جرى بسطُها من الآخرين على أنفسهم بحيث جعلوا من احتياجاتنا شيئاً خاصاً لهم لتنفيذ رغباتهم: إذا كنت لطيفاً فسأعطيك ما تحتاج إليه لكي تشعر بالارتياح (ويعني هذا تماماً: افعل ما أريده منك لكي أحسَّ بالارتياح)، بحيث أعطيت الرغبات

الأخرى مكاناً في حياتنا، كان مخصصاً لنا. وهكذا غدت «الدورة الدموية » الأساسية والضرورية للبقاء، في العطاء عن طريق الآخرين، إلى دورة دموية ذات أهمية حيوية وهمية من العطاء والأخذ .. دورة دموية (ولأنها لا تنفذ ما تعد به) ستتحرك في وقت ما بشكل مضطرد في فَلَك العطاء حتى ولو لم تعد تتحرك إلاّ من أجل الآخرين، (والعطاء مباركٌ أكثر من الأخذ) وتبقى متوثبة في هذا الاتجاه.

أما ما يتعلق بحاجاتنا الخاصة التي تهمل في هذه المسيرة، فلقد انتظرناها في الحقيقة، إلا أننا لم نتعرف عليها. وبدلاً من ذلك انكفأت مقدرتنا في إرضاء أنفسنا إلى مفهوم الإرضاء الذاتي وبهذا جرى استلابها ولبست رداء المحرم.

وأنكر بكل بساطة كلّ شكل آخر من الارتواء الذاتي أو أُعلن كسلوك خاطئ. وقمعت كل محاولة لشق الطريق لأنفسنا وللتصرف بناءً على ذواتنا من أجل تحمل المسؤولية شيئاً فشيئاً بأنفسنا وثُئِرَ لها بسحب البساط من تحت أرجل الحب.

لقد خبرنا أن العناية والانتباه والاكتراث ليست أموراً يسمح للمرء من ذاته إعطاؤها دونما مقابل، وإنّما نحب إيصالها للآخرين فقط، لكي يحتفظوا بها، كما يقال: «كسيارة مستعملة».

وما سوء الفهم الذي نحمله على عواتقنا منذ أن كنّا ملزمين للمحافظة على هذا الطريق «غير المستقيم» عبر

الآخرين، إنما هو الإحساس في أن يتوقّعنا الآخرون أناساً أهلاً للعطاء والاهتمام. وبما أننا لا نتلقى هذا الإحساس الذي لا نتوخّاه من الآخرين، وبشكل واضح ومستمر، نعيش عندئذ لاشعورياً ودائماً باعتقادنا، أننا لم نستوف بعد الشروط لذلك. لهذا لا نزال نقوم بفعل ما يطلبه الآخرون منا، لا بل أكثر، لكي نحصل أخيراً على الإحساس من الآخرين بأننا مقبولون منهم ونصبح مسيرين دون قيد أو شرط.

ولا يعزى السبب في عدم توصّلنا لهذه القناعة رغم كلّ جهودنا إلى أننا لا نقوم بما فيه الكفاية للآخرين أو أن الآخرين لا يفعلون شيئاً لنا، وإنما يكمن السبب في أننا لا نفعل ما يكفي لأنفسنا ولأننا ما نستطيع أن نعطيه لأنفسنا في الحقيقة، نحبسه بأنفسنا. وطالما لا نعطي أنفسنا الاهتمام والانتباه، اللذين نقابل بهما الآخرين أو أننا نتوقعهما منهم فلن نستطيع أبداً الإحساس بنفوسنا فعلاً أو اعتبارها واحترامها. فلا شيء نأخذه من الآخرين يمكنه أن يعوّض عن الشعور الذي نملكه حينما نعطي أنفسنا الاكتراث والاعتراف، وهذه أمور نتأملها لا شعورياً من الآخرين.

حتى ولو أبدى أولئك الذين يعدوننا بالحبّ، حين نثبت أننا أهل للحب ويقفون عند وعدهم لنا فلن يصمد هذا الوعد لأنّ تحقيقه كان بنفس الوقت رفضاً من كياننا الحقيقي: وحلّت محلَّ قيمنا الذاتية، قيمٌ يعطيها الآخرون لنا عندما نكون عند حسن ظن تصورات قيمهم. وما نحصل

عليه من خلال ذلك لم يكن شعور الإحساس الموعود بالقيمة الذاتية. على العكس من ذلك: إنه الإحساس بأننا لم نكن نستحق أن نعطي أنفسنا ما طَلَبهُ الآخرون منَّا وما قاموا به لأنفسهم. لأنَّ ما تعلّمناه، لم يكن في أنَّ الآخرين يلعبون دوراً أيضاً في حياتنا. وما تعلّمناه هو أنه ينبغي إعطاء الآخرين الدور الرئيس في حياتنا.

- وبدلاً من أن ننسبه لأنفسنا ونحترمها، تعلّمنا أنه علينا إعطاء الثقة للأب والأم.
- وبدلاً من أن نتعلم التصرف لكي نستطيع احترام أنفسنا وحبّها، نتعلم كيف نتصرف، لكي يحبّنا الآخرون.
- وبدلاً من أن نتجرّأ لنتصرف من أنفسنا بتفهم وحب، تعلمنا أنه لا يوجد أحدٌ (أي نحن أيضاً) يقدر على ذلك أكثر من أهلنا لأنّه لا يوجد أحد (أي نحن أيضاً) أكثر صدقاً منهم.
- وبدلاً من تعلم، أن نسأل أنفسنا، ماذا نحتاج؟ قيل لنا، ما يريده الآخرون منّا.
- وبدلاً من أن نتلقى الدعم لنسأل أنفسنا، لكي نسمع أنفسنا ونتصرف طبقاً لذلك، أُفهمنا بأنه واجب علينا سؤال الآخرين وإصاخة السمع لهم، لكي نعرف ماذا، وأين ومتى نفعل أو نحسّ ما يجب فعله أو الإحساس فيه.
- وبدلاً من أن نتعلم الثقة بأنفسنا، تعلمنا أن نصدّق الآخرين، بأنهم يستطيعون إعطاءنا، ما لم نتعلم إعطاءه

لأنفسنا. لأن ما يخصُّ المقاربة مع أنفسنا بالذات، هكذا تعلمنا فقط، أن ننتزعه لأنفسنا؛ ننتزع الوقت والحرية وكذلك قطعة الحلوى.

إن هبة العطاء الذاتي ظلّت بالنسبة إلينا مسألة غريبة كالمحرمات في ثقافات بعض المناطق من عالمنا الكبير. والشيء الذي لا يتحدث عنه المرء أو لا يتأمله، لأننا جميعاً لدينا الخوف من التوجّس المسيطر من أنّ مغزى الحياة الذي تعلمناه في إعطاء الآخرين، لكي نحصل على الشيء، سيتلاشى وينهار، وهذا التوجّس صحيح.

غير أن الخوف من عدم تلقّي المودّة والاعتراف اللذين نطمحُ إليهما جميعاً ليس مبرّراً إطلاقاً. فحالما نعطي أنفسنا المودّة والاعتراف اللذين نحتاج إليهما لكي ندرك ما يتطابق مع ذاتنا نفسها ونتصرف بناءً على ذلك فسيتنامى لدينا الشعور والوعي في كوننا أناساً مستقلين، قائمين بذاتنا متحملين للمسؤولية وأن يتم الاعتراف بنا على هذا المنوال. وطالما كان «مفتاح» الوعي، في أننا نتجاوز الاعتماد على الغير، يشير إلى «مغلق» فسيبقى وعي استقلالنا ومسؤوليتنا الخاصة مغلقاً أيضاً تلقائياً، الشيء الذي سيكون من آثاره أن يظل وعينا الذاتي وتفهمنا لأنفسنا واحترامنا لذاتنا والإحساس بأنفسنا معطلاً: وهذا يفسّر بدوره لماذا يتصرّفُ كثيرٌ من الكبار باللاشعور، كأطفال صغار.

وحين يُصار إلى تحديد سلوكك، على الدوام، من خلال أنماط التفكير التي تمَّ تجاوزها سابقاً، ظانّاً أنه يجب عليك فعل أيِّ شيء للحصول على اهتمام ومودة الآخرين، فما عليك إلاّ أن تدير مفتاح «تجاوزت الاعتماد على الآخرين» على «مفتوح» كن على ثقة أَنك طوّرت في غضون ذلك، كلّ شيء. لكي تبدأ في نهاية المطاف لإعطاء نفسك، ما كنت تريد أخذه من الآخرين.

ومن المحتمل أن يستعيد القول المأثور: «العطاء مبارك أكثر من الأخذ» معناه الأصلي.

وإعطاء نفسك، ما أنت بحاجة إليه لا يعني أن تكون دائماً راغباً أو على استعداد أن تكون من أجل الآخرين وأن تستجيب لهم. ثم إنه لا يعني ذلك أن تستغني عن وجود مودّة الآخرين فهذا يعني مجرد التوقّف عن الاعتقاد بأن حياتك مرتهنة لمودّة أي إنسان، فقط لأن بقاءك كان متعلقاً مرة بذلك. والدليل على أنك اجتزت مرحلة الاعتماد هذه هو أنك تعيش. وإذا لم يتلق الرضيع أو الطفل الصغير أية رعاية من طرف الآخرين فلا بدّ انه سيموت. وعلى العكس من ذلك فإنّ حياتك لن تنتهي حتى ولو لم يهتم بك أيُّ إنسان.

توقف، إذاً، وفي الحال عن التصرف بخنوع، وارتباك، ودعة، ومسكنة فقط لكي تكسب مودّة الآخرين أو لكي تستحقها أو تعمل من أجلها فقط. طبعاً، يمكنك أن تستمر على

هذا النحو لكن، ليس لزاماً عليك أن تواصل هذا، لأنك لم تعد بحاجة لأحد، ما عدا نفسك، لكي تحصل على اهتمام أولئك الذين تحتاج إليهم. وإذا ما أعطيت هذا لنفسك، فسيكون اهتمام ومودة الناس الآخرين هديّة إضافيةً وليست ضرورةً حتميَّة تجعلك تتعلق بالآخرين.

ولكي تهتم بتنفيذ احتياجاتك فأنت لست بحاجة لتكون وحيداً أو تظل وحيداً. وكون المرء فريداً ليس إثباتاً على أنه وجد نفسه، إطلاقاً. والابتعاد عن الآخرين لا يعني أنه أولى نفسه المحبة والاحترام.

وللقيام بهذا فسيكون أكثر فائدةً ونفعاً أن تبدأ بالاتصال بالناس الآخرين. وليس ثمة مكان تستطيع فيه أن تحقّق وتعيش استقلاليتك بأفضل من أن تفعل ذلك مع الناس الآخرين ومع شريك حياتك. ولا يوجد مكان أكثر قدرة على تفعيل وعيك من أن تنفيذ احتياجاتك لم يعد يرتبط برضى الآخرين وإنما ...لكن هل هذا يعني أن تقوم من الآن فصاعداً بمعانقة نفسك، إذا أحببت أن تكون محبوباً لدرجة أن يطوقك أحد بذراعيه. ولن تقدر على التوقف للتصرف كالرضيع الذي ينتظر حتى يضمن الآخرون احتياجاته، وليس في جعبته إلا الصراخ، حين لا يحصل على ما يحتاج إليه.

لعلّك صرخت في حياتك، سابقاً أو لاحقاً، لأنّك كنت تنتظر دون جدوى أن يقوم شريكك ومن ذاته بعناقك ثم لا تفهم

كيف لا يحسُّ باحتياجاتك ثم لا يعطيك، ما كنت تتوق إليه.

إن ما تحتاج إليه كفتى يافع، ليس إنساناً آخر يعانقك من ذاته، ما تحتاجه هو جهدك ونشاطك للحصول على ما تريد وترغب. ليست المعانقة هي الحاجة، إنها الرغبة. أما الحاجة فهي تتمثل بفعل شيء لكي تحقق الرغبة. أمَّا عدم القيام بفعل شيء من أجلها، فسيجعل المعانقة حاجةً وأنت طفلٌ صغيرٌ.

وإذا رغبت بالحصول على ذلك كفتى يافع، أي الحصول على ما تريده كإنسان مكتمل، فلن يكون أمامك سوى التصرّف كإنسان مكتمل. وأن تكون يافعاً يعني أنك لم تعد طفلاً وأن تكون مسؤولاً عن تحقيق احتياجاتك. وبمعنى أدق: أن تدرك بوعي أنك تريد أن تعانقك شريكة حياتك، ثم تنهض إليها (أو تنهض إليك) وتقول لها إِنك تريد أن تضمك بين ذراعيها. غير أن الخطوة الأولى التي تقوم بها بنفسك من أجل تحقيق رغباتك لا تشكل ضمانةً، أن تحصل بدقّة، على ما تريده. ثمة خطوات أخرى ضرورية لكي تقود نفسك إلى الهدف المنشود.

فإذا لم تستطع شريكة حياتك أن تعانقك لسبب من الأسباب أو لم تُرد ذلك، رغم أنك رجوْتها المبادرة لعناقك، فلا يستوجب عليك أن تأخذ هذه الحادثة سبباً لكي تتحوّل إلى التبعية المربكة. جدّدْ نشاطك باتجاه تنفيذ رغباتك، سلْ شريكة حياتك لماذا لم تعانقك الآن؟ ثم عليك أن تعرف بنفسك مدى الحاجة لخطوات أخرى لتحقيق غايتك وهذا يتعلق دائماً بنتيجة

ما قمت به إلى الآن. ولا يصيبك الإحباط من عدم الحصول على ما تريد ... إذا لم يكن ثمة طريقة لذلك. المهم أن تستعلم عن سبب الرفض، ثم قم بما هو ضروري. وقد تعطي شريكة حياتك أكثر مما تأخذه أنت، إذا قام الآخر بمعانقتك من نفسه وتجاهل بهذا رغبته الخاصة.

6 المزيد

«أريد مزيداً»

دائماً أسمع الزبائن الذين يترددون على عيادتي يقولون في الجلسة الأولى:

«أريد مزيداً من الثقة بالنفس».

«أريد مزيداً من الاستماع إلى مشاعري».

«أريد مجدداً، مزيداً من السرور في الحياة».

«أريد مزيداً من هذا وأريد المزيد من ذاك».

في أحد الأيام وفي أثناء إحدى الجلسات، انقشعت الغشاوة عن عينيّ. لقد اتضح لي ما الذي يعوّقنا عن تطوير مقدراتنا التي نتوق إليها. إنها كلمة «المزيد» فبكلمة «المزيد» نُفْصِحُ عن أن ما نملكه، لا يكفينا. لهذا نتمنى الحصول على المزيد منه. والرغبة مشروعة، غير أنها في غالبية الحالات لا تتوفر فرصة تحقيقها. إذاً إننا وفي أقصى الحالات التي نتمنى لأنفسنا مزيداً من هذه المقدرة، أو تلك، نخادع أنفسنا

باللاشعور في امتلاك شيء لن نحصل عليه ولن نحسَّ به. عندما نريد أن نحصل على المزيد منه وهكذا لم يستطع أحدٌ من زبائني، على سبيل المثال، أن يجيب بنعم عن السؤال، إذا كانت لديه المقدرة التي يريد المزيد منها متوفرة، أصلاً.

وأنا أيضاً أتمنى أن أحصل على المزيد من الراحة أو أن أضحك أكثر. لكنني لم أحسّ ولم أعبّر عن هذه الحاجة بعد أن تكون قد توفّرت لي الراحة أو السرور أو على الأقل القليل منهما. لم أكن أريد المزيد إلاّ عندما لا أكون مستريحة أو أني لم يكن عندي ما يضحكني. وليس مستغرباً إذاً أن لا تجد الرغبات الزائدة طريقها إلى التحقيق. لأنّ المرء لا يستطيع أن يضاعف ما هو غير موجود.

ويفترض «المزيد» أن يكون جزءٌ، من الشيء الذي نريدُ زيادته، موجوداً. إنّما ولأننا نملك جميعاً المقدرة على الوثوق بأنفسنا، على سبيل المثال، فلا يعني ذلك أننا حقّقنا هذه المقدرة أبداً. وحتى لو كان حصل هذا فمن الجائز أن يكون حصل هذا من فترة طويلة، بحيث لم يتبق شيء من الثقة بالنفس، إذا رغبنا مزيداً منها.

وبمساعدة هذه الكلمة الصغيرة «المزيد» نجعل أنفسنا نعتقد باللاشعور أننا طوّرنا من قبل المقدرات التي نريد منها المزيد. وأننا الآن مستعدون وقادرون على أن نشهد زيادة هذه المقدرات. بيد أن أساس غالبية المقدرات التي نريد المزيد

منها، مفقود. وحيث نظنُّ أن ثمة قاعدة موجودة نريد الانطلاق منها، غير أنه في الحقيقة لا يوجد إلا فراغٌ عميقٌ، لأننا لم نبدأ مرةً واحدة في تطوير هذه المقدرات. وغالباً ما نُعَبِّرُ بكلمة «المزيد» عن شيء نفتقده. لكن، ما نفتقده باللاشعور ليس كمية المقدرة بل نوعيتها. ونحن لا نلاحظ ذلك، لأنّ كلمة «المزيد» تجعلنا نعتقد، أن المسألة تتعلق بزيادة شيء ما، وليس بتحقيقه. ولأننا لا نقدر على زيادة ما لا نملك، نحمّل الحظّ والظروف مسؤولية ما لم نستطع تحقيقه. ولا نشعر بأننا نخسر بهذه الكلمة الصغيرة فرصة تنمية مقدرة ما، لأننا نتوهّم امتلاك هذه المقدرة.

إنّنا نبتكر بكلمة «المزيد»، باللاشعور قاعدة غير موجودة ونقنع أنفسنا في أننا أنشأنا أساساً ما نستطيع أن نبني عليه. وبالتالي ندّعي امتلاك قدرٍ لا بأس به من التجارب، مثلاً بالثقة الذاتية أو بالهدوء الداخلي، ونشك في حقيقة عدم مقدرتنا على تطوير هذه التجارب.

وبدلاً من أن نتوصل إلى علاقة واعية مع المقدرة، لكي نجددها أو حتى للبدء بها، بغية تحقيقها، نتمسك بالأوهام الناشئة عن التصورات والذكريات الغامضة. ولا يختلف هذا، كمن يريد بناء بيت على الرمال ومن ثم يتوهم في أنّ حبّات الرمل الصغيرة قد تماسكت مع بعضها لتشكل صخوراً جبلية. والواقع أن العكس هو الصحيح.

ولا يتعلق الأمر، إذا كان ثمة مقدرة لدينا أو لا، كمْ نملك

منها، بل مدى تحقيقها لها. ولن نستطيع تحقيقها إلا إذا أحسسنا بها بوعي ونجددها. (وليس من خلال التفكير فيها فقط).

ولا يدلُّ وجود لحظات الصلة بالرغبات في الزيادة المقدرة التي نستطيع أن نعتمد عليها. إنها عجزنا الذي نحسُّ به وبالمشاعر المرتبطة فيه: الإحباط، وعدم الرضا والقصور، بأنها المشاعر التي لن يطرأ عليها تحسّنٌ من خلال المزيد من الرغبات بل ستزداد وتتصلب. وباللاشعور نضمن لأنفسنا أن نكون بالخطوة التاسعة والأربعين ولم يتبق إلا خطوة لنصل إلى الخمسين، أيْ إلى المكان الذي نريد أن نصل إليه. إلاّ أن الحقيقة تبدو مغايرة تماماً، من دون إدراك ذلك، إننا لم نَقُمْ بالخطوة الأولى تجاه الهدف المنشود. وكيف ينبغي علينا أن نستوعب، لماذا بقيت الخطوة الخمسين عصيّةً علينا.

وستكون الخطوة التالية الشخص الذي وصل إلى الخطوة التاسعة والأربعين من إحدى المقدرات، خطوةً كغيرها، خطوةً معتادةً، لا أكثر ولا أقلّ. ولم يقم أحدٌ الآن بقطع خمسين خطوة دفعة واحدة، إلاّ جوليفر[1]. حتى ولو قيّضَ لإنسان ما فعل ذلك فلا بدَّ أنه سيفتقد إلى التجارب التي توجد في الخطوات السابقة.

---

(1) شخصية خرافية كانت تسير بسرعة كبيرة جدًا وردت في إحدى الأساطير، بحيث تقطع المسافات بزمن قياسي (المترجم).

أما الخطوة الأولى للتوصل إلى هدفك وهو الدخول بوعي في الحاضر بحيث تلغي «المزيد» من رغباتك.

أذكر وللمرة الأخيرة، رغباتك المحبّبة التي تريد منها المزيد:

16 ـ - أرغب بالمزيد ....

17 ـ - أحتاج للمزيد ....

18 ـ - أريد مزيداً ....

19 ـ - توجب عليّ المزيد من ....

20 ـ - أتمنى المزيد ....

انطق كلّ جملة من هذه الجمل من الماضي بصوت عالٍ وحسّ واعٍ، ماذا تسبِّبُ لك. هل تذكّرك الجملة بمشاعر العجز، أو اليأس التي كانت تصاحب هذه الجمل إلى الآن؟ ولربما تسمع الآن الجملة في مكان ما في مؤخر الرأس تهمس: «سأفعل، من الممكن أن أقدم، إذا لم يكن الآخرون.....» أو: «إذا لم تكن الظروف .....» كان الآخرون أو الظروف مجرد إملاء للحفرة التي سببتها «المزيد» أكتب الآن الجمل ذاتها مرّةً أخرى من غير «المزيد».

21 ـ - أرغب ....

22 ـ - أحتاج ....

23 ـ - أريد ....

24 ـ - توجب علي ....

25 ـ - أتمنى ....

قل كلّ جملة مجدّداً بصوت عالٍ، ثم أدرك ما توحيه لك.

فجأةً تكتسب المسألة شيئاً «كالرغبة» أليس كذلك؟ هل تستطيع أن تشعر بنوع من اليقين، لم يكن لديك من قبل؟ تصبح الرغبة محسوسةً. لقد تلاشى الشعور الكامن في جمل المزيد بعبثية السعي أو باستحالة الرغبة الشديدة المخفية. وسيحلُّ محلّه الوعي:

- إنه من الجائز أن يكون شيئاً جديداً للغاية، لما كنت تريده،
- أو إنك، تحديداً، لم تبدأ بالفعل بتحقيق الرغبة أو الحاجة،
- أو، إنه حان الوقت لتعطي نفسك أخيراً الفرصة لتخطو نحو الهدف من غير أحكام مسبقة.

وقد يسير الأمر بالاتجاه المعاكس. فإذا كانت إحدى جملك، مثلاً، تقول: «أرغب بالمزيد من النقود». وهذه الرغبة تعبّر عن الإحساس بعدم امتلاك الكثير منها. والآن تسمع نفسك قائلاً: «أرغب بالنقود» فسيكون الأمر عندئذ بصورة مفاجئة

مُدركاً لك، إنّه من المحتمل أن يكون معك مبلغ جيد، إلاّ أنه كاف للحياة. أما الأساس، الأكثر قبولاً من شعور الرغبة في الزيادة، هو أن لا يكون لك ما يكفي. لقد أحسَّ تلقائيّاً كل الزبائن، الذين استغنوا عن «المزيد» في صياغة أهداف معالجتهم («أريد ثقة بالنفس»، «أريد أن أستمع لمشاعري») وهكذا ... بنوعية جديدة من اليقين في تحقيق احتياجاتهم.

حين بدأت في حذف «المزيد» من احتياجاتي، أصبح المستقبل المنشود حاضراً ملموساً. لقد بدأت بالابتسام والضحك بصورة مفاجئة لدى الفكرة «أريد الضحك»، لأنّ الوعي رافقني لأمتلك المقدرة، وليس الإحساس إِنني أفتقد لشيء ما. وما لم يكن في الماضي لاشعوريّاً أكثر من لوم لنفسي وللعالم: «أحتاج لمزيد من الراحة»، تحوّل، من غير «المزيد» إلى صيغة سحرية، حذت بي لآخذ احتياجاتي محمل الجدّ وأن أعطي نفسي، ما أحتاج إليه.

٧ يجب علي

«لا خيار آخر عندي: يجب علي»

قبل أن نبدأ، أخبرتني إحدى زبائني في بداية الجلسة، «يجب علي أن أخبرك بسرعة عن قضية أخرى: يجب علينا اليوم أن ننهي الجلسة في وقت مبكر، وإلاً لن أقدر على إنجاز كل شيء. لأنه يتوجَّب عليَّ قبل إحضار طفلي من المدرسة، أن أعرّج على محلّ تنظيف الملابس، الذي يغلق أبوابه الساعة الواحدة. وليس لديّ متسع من الوقت بعد الظهر، لأننا مدعوون اليوم مساءً إلى طعام العشاء. ويجب علينا تلبية الدعوة، وهذا هام لعمل زوجي. آسفة جدّاً، لكن، ما يجب عملُه، يجب أن يُعمل». ثم أتت بحركة تدلُّ على أنّها أعطت للأمر أهميته بعد أن كانت أنفاسها تتقطّع من الجهد المبذول.

لا توجد كلمة تلعب في حياتنا دوراً أكبر من كلمة «يجب» وهذا ليس فقط لأننا نستخدمها غالباً، كما لا تستخدم لفظة أخرى، وإنّما لأنها تؤثر على مشاهدتنا، كما لا تقوم به كلمة

ثانية: إنها تغيّر واقعنا، وتزيّفُ إدراكنا وتقلّص وعينا ليغدو كوعي الطفل.

إن كلمة «يجب» هي وهمٌ يحافظ شكليا على عالم طفولتنا الظاهري، المحكوم بالغرابة. إنها جرعة دواء أدمنّا عليها، لأننا كنّا سابقاً كأطفال متعلقين بها. ولأنّ ما بيع لنا في الماضي كغذاء طبيعي، لم يكن إلاّ مادة تهييج اصطناعية، أصبحنا كلّنا مدمنين عليها، لأنها تعطينا وهْمَ المقدرة على الإتقان الذي يجعلنا ننسى مقدراتنا على العمل والتصرف.

ثمة مادةٌ مهيجةٌ نتناولها يوميّاً، وتجعلنا مرضى كأية مادة دوائية أخرى نأخذها على فترة زمنية طويلة، مع فارق واحدٍ هو أننا لا نحتاج لأن نستحضرها لأنفسنا، فقط لأننا لم نتعلم كيف يجري تصنيعها: «يجب علي، وأيضاً كما تُدينُ تُدان»، «يجب عليك». وعلى الرغم من الكمية التي نتناولها منها، لن يؤثر مفعولها عليها، بل يصيبنا بالاكتئاب. إنها تثقل كاهلنا بكل ما تحمله هذه الجملة من معنى لأن الهلْوسة في «يجب» تضعنا تحت ضغط لاشعوري دائم. هذا الضغط لا يشجعنا بل يطالبنا، ولأنّه يولّد المقاومة والعناء فهو بهذا يعوقنا. ولا ندرك بأننا نجعلُ حياتنا، من خلال ذلك أصعب، مما هي عليه في الواقع، لأننا كلُّنا نعتقد أننا نعيش في التنويم المغناطيسي، وبأنّه يجب علينا.

وقد تكون حقيقة نشأتنا، منذ صغرنا، في التنويم

المغناطيسي الجماعي تفسيراً عن عدم صحوتنا منه، حين أصبحنا كباراً. ولربما لا نريد أن نستيقظ منه. ذلك أن وهم الأهمية الذي يصاحبُ، «يجب عليَّ» يعطينا إمكانية أن تظهر أعمالنا مهمةً، بينما هي غير ذلك، وبالتالي نمنح أنفسنا وهم قيمة ذاتية، نفتقدها.

إنّ استخدام هذا التعبير بالذات، يسلُبُ من ذاتنا قيمتها الحقيقية ومن فعلنا أهميته الواقعية، لأننا نَنْجرفُ لا شعوريّاً، في كل مرّة نقول أو نفكر فيها بـ «يجب علي» إلى دُمى محكومة من الخارج، تتحكم فيها إرادة الناس الآخرين دون أن يكون لها أدنى حيلة في ذلك الأمر الذي يجرّد فعلنا تلقائيّاً من كلّ أصالة وبكلمة «يجب» نضع في يدِ غيرنا نبضنا الخاص للقيام بشيء ولتحقيقه، معتقدين باللاشعور دائماً أن الآخرين يتحكمون فينا. تعني «يجب» أن يكون المرء ملزماً ومضطرّاً ومدفوعاً. أي أن يكون ثمة إنسان ما في مكان ما، يمسكُ خيوطنا في يده. فحين لم يعد هذا الشخص، الأب أو الأم، اللذين يعطياننا الشعور بالتبعية، فهم إذاً رؤساؤنا في العمل، أو السياسيون، أو الجيران أو أناس آخرون، والذين يشدون خيوطنا الوهمية. وإذا كان يعتقد أن هذا لم يعد يفْعل، تمتدُّ يدنا إلى أناسٍ آخرين أعلى. وبعدها تصبح الظروف، والحظُّ وغيرها، هي التي تملي علينا «يجب».

ولا بدَّ أن تأتي التبعية المستترة، التي نشعر بها، من مصدر ما، في نهاية المطاف. ولابدَّ أن يكون تبعاً لذلك، ثمة

شخص ما أو شيء ما، يقوم بقيادة عملنا، ويكون مسؤولاً عن أننا لسنا مسؤولين عمّا نقوم به. ونحن نفهم طبعاً، مثل كل شخص مدمن حقيقي، كيف نحقق ناحية الإدمان على «يجب» على أحسن وجه، والموجودة في كل نوع من الإدمان: التهرب من الواقع ومن المسؤولية الذاتية. بيد أن الغباء في الحالة التي نستعرض، هي أن الواقع أكثر استحساناً وقبولاً من العالم الظاهري الذي نبتدعه لأنفسنا بكلمة «يجب علي» و«يجب عليكَ». ولا يكمن الشرُّ في الواقع، بلْ في الكلمة التي نضيف الشرَّ للواقع بها.

لا توجد كلمة أخرى لها هذا التأثير الوخيم على حياتنا. ولا شيء يجعلنا مقيَّدين وتابعين كالإدمان على «يجب»، ولا يوجد دواءٌ يجعلنا نلجأ إلى أدوية أقوى، لكي نتخلَّص من مشاعر الضغط والقَسْر، التي نعاني منها دون اضطرارنا لها، مثل «يجب». لأن الواقع في حقيقة الأمر، حرٌّ من الإدمان ومن صرامة السلطة التَّخيُّلية، التي نسقطُ في يدها مرّات عدة في اليوم من خلال التنويم المغناطيسي الذاتي «يجب عليَّ». كما أن الواقع حرٌّ من الإلزام والإكراه الموهوم، الذي نقاومه بالعناد والتصلُّب، عندما لا نستطيع أن نمضي في تحمّله. أو الذي نحاول البحث عن الهروب منه، حين لا نصيب النجاح، بوسائل الإدمان الأخرى، حتى نفسح المجال أخيراً لأنفسنا للقيام بما نرغب به.

كلُّنا يشتاق إلى القيام بما نريد. لأننا نحن الذين أدمنّا

على «يجب» نعتقد، أننا لا نستطيع فعل ما نريده لأنه يجب علينا ذلك. الحقيقة التي تجعلنا نقوم على الغالب بما نريد، حين نفكر بـ «يجب» ونحققها. غير أننا لا نلاحظ، لأننا نضع «يجب» في مكان إرادتنا الخاصّة ولذلك لن ندرك بوعي، بأننا نقوم تماماً حينئذ، بما نرغب به نحن أنْفُسنا، إذا أكّدنا على «يجب».

ويعزى السبب في أن «يجب» تلعبُ دوراً أكبر من «نريد» في حياتنا، إلى أننا تعلمنا باكراً، أن تنفيذ الطلبات له قيمة أكبر من العمل الصادق. وبما أن هذه القيم لم تفسح المجال لنمو قيمتنا الذاتية إطلاقاً، وبالتالي توقفت طلبات أولئك الذين وعدوا بذلك، قبل أن يتمَّ الإيفاء بالوعد، فإنّنا قبِلنا بأنفسنا، في وقت ما، أن نقسر أنفسنا بواسطة الأوامر والتوجيهات التصورية، على الإنجازات، والهدف من ذلك، أن نجد إثباتاً ذاتيّاً في آخر الأمر، في هذه الطلبات التي لبيناها. لكن، كيف نستطيع إيجاد التحقيق الذاتي في الأفعال التي لم تتقرّر من ذاتنا ولم تنشأ عنها، وإنّما فقط من قبل نماذج تفكيرنا؟ ولا يمكن أبداً للفعل المسيطر عليه من الخارج، حتى ولو كان تخيّلاً، أن يعوِّض عن قيمة الفعل المحدّد والمقرّر من الذات. لأنّنا لا يمكننا إيجاد الإثبات والإحساس بقيمتنا الذاتية، إلاّ إذا كانت ذاتنا مشتركة بشكل حاسم وواعٍ بما نقوم به. أوليس ذلك هي الحالة التي ينطبق عليها القولُ المأثور: الغياب الجسدي أفضل أحياناً من حضور الذهن.

ويغيبُ في «يجب علي»، القرارُ الواعي، لأن ننقل أنفسنا إلى الحدث بينما هذا القرار موجودٌ في «أريد» بوضوح. لذلك يُحسُّ بـ«أريدُ» جسميّاً، ونشاطاً، بصورة أخرى تماماً عن «يجب علي».

لقد أكّد كلُّ الزبائن، الذين كانوا يعانون ضغط «يجب»، وقبلوا إجراء تجربةٍ بسيطةٍ، هذا دون استثناء. لقد طلبتُ منهم أن يكتبوا على لوحة صغيرة «يجب علي» ويحملوها على كنزتهم أو «بلوزتهم» وينتبهوا تماماً متى وكم مرةً يقولونها، وكيف يحسُّون أثناء ذلك. وبعد اليومين التاليين يحملون لوحةً كتب عليها: «أريد»، ليقولوها في كل مرة بدلاً من «يجب علي» أو «يجب عليك».

وحين قامت إحدى زبائني بتعليق هذه اللوحة، تذكرت فجأةً ما كان أستاذها دوّنه لها في ألبوم الشعر الخاص بها: أتسبب لك ألماً عميقاً في صدرك كلمة «يجب عليكِ» القاسية، وإذاً أبْدلها بهدوء ويسر بكلمة «أريد» الشافية. كانت تجارب الكلِّ مختلفة وكانوا كلُّهم متأثرين جدّاً، بأن عايشوا بوعي ما تسبَّبُوا لأنفسهم لحدِّ هذه المرحلة من جرَّاء الاعتقاد بـ: «يجب». إلاّ أن الشيء الذي اتّضح لهم: العمل الصادق هو الشيء الوحيد الذي يغذِّي قيمتنا الذاتية بالفعل، وما كلمةُ «يجب علي» إلا قناع لـ: «أريد».

وبتعبير «يجب» نريد أن نحمّلَ كلَّ شيء ونجعله ينطق

بكل شيء ممكن، إلاّ بما يدّعيه لنفسه. لأنّ ما ينطوي عليه «يجب علي» ونريد أن نعلن باستخدامه فهو:

- أننا نرفض المسؤولية لأنفسنا.
- أننا لا نتحمل مسؤولية ما نعمله أو ما ننوي القيام به.
- وأن القرار الخاص لما نقوم به، مفقود.
- وأننا نحسُّ بالنقص، لاشعوريّاً، بأنفسنا.
- وأننا نصغي للآخرين، حتى ولو لم يكونوا موجودين.
- وأننا نعطي الآخرين مجالاً أوسع لما نعطيه لأنفسنا، حتى ولو لم يكن هؤلاء موجودين.
- وأننا نعتقد بأنه لا يمكننا القيام بعمل إلاّ تحت الضغط.
- وأننا لا نعيرُ أنفسنا الأهمية، ولذلك ندّعي الأهمية.

ومهما كانت كلمة «يجب علي» أو «يجب عليك»، تبدو مهمة، فلا تجب على أي إنسان. فقط نحن لا نستخدم الكلمات الصحيحة للتعامل مع رغباتنا واحتياجاتنا وتجاربنا بالشكل الصحيح. وثمة شعورٌ يصاحب كلمة «يجب»، وهو أنها غير موجودة إطلاقاً.

وقد يخطر على بالك في هذا المقام الكثير من الأمثلة التي تدحضُ هذا الإدّعاء. ولربّما كان الحقُّ معك. إلاّ أن ما يبدو حقيقيّاً، ليس دائماً حقيقيّاً. لأن الحقيقي هو أنك تستطيع إلغاء كلمة «يجب» و«ينبغي» من مخزونك اللفظي، على الرغم من اعتراضاتك.

وليس لزاماً عليك الاعتقاد بذلك ولا ينبغي عليك القيام به، يمكنك فقط أن تجرب، لكن السؤال المطروح، إذا كنت تريد ذلك، وحين تجيب عن هذا السؤال من غير عناد أو ممانعة فأنت تكون قد بدأت بالعلاج من الإدمان على «يجب»، وأنت لا تحتاج إلاَّ لأن تقوم بعدها باستخدام مقدرات قراراتك الخاصة وتفعل مثلاً ما تريد، إذا أردت التخلُّص منها... وأن تجد نفسك مجدّداً. نعم، الأمر بهذه البساطة. وقد يكون ذلك السبب في انخفاض نسبة الانتكاس لدى الأشخاص الذين باشروا بالتخلص من «يجب»، بأقلّ من أيِّ إدمان آخر.

وإذا أردتَ أن تصبح «خالياً»[1] أيضاً من استخدام الكلمة تستطيع الاختيار. فإما أن تلغي «يجب علي» و"ينبغي علي» من الآن فصاعداً مباشرةً من مفرداتك، وعوضاً عنها استخدم «أريد» و"أرغبُ»، ثم لاحظ ما سيحصل من مفاجأة. أو أنك تجرّب هذه القائمة من التعابير التي تردُ فيها جُمل «يجب».

- يجب علي أن أذهب للتسوُّق.
- يجب علي أن آوي للفراش باكراً.

26 ـ يجب علي ....

(1) تستخدم المؤلفة كلمة «نظيف clean» بالإنجليزية دلالة على خلو المريض بالإدمان من المادة المخدرة التي كان يتناولها.. وهنا بمعنى التخلّي عن كلمة «يجب علي» (المترجم).

27 ـ يجب علي ....

28 ـ يجب علي ....

29 ـ يجب علي ....

30 ـ يجب علي ....

والآن انقل ما كتبته إلى الأسطر التالية: مثلاً:

- أريد أن أذهب للتسوُّق.
- أريد أن آوي للفراش باكراً.

31 ـ أريد ....

32 ـ أريد ....

33 ـ أريد ....

34 ـ أريد ....

35 ـ أريد ....

بهذه الطريقة ستدرك لا محالة، إذا كنت تريد عموماً أن تفعل، ما كنت تعتقده واجباً عليك (أريد أن أذهب الآن للتسوق). أو إذا كان ذلك لا يلائمك إلا في وقت آخر ويتفق مع برنامجك بصورة أفضل. على أية حال ستجد نفسك تمسك بزمام وعي المقدرة على القرار الخاص وتستطيع التوقف عن التفكير أو القول بأنه يجب عليك القيام به.

وستتوقف عن إقناع نفسك دائماً بأشياء، توجَّب عليك فعلها (كان عليَّ الذهاب للسرير باكراً). وإذا توصلت إلى استنباط خطاب المسؤولية الذاتية ويتضِّح لك جرّاء ذلك بصورة واعية، أن ما تقوله، لا تريده في الواقع، فستفهم الآن أيضاً، لماذا لم تقدر على إنجازه إلى الآن. إذاً، لتستطيع أن تتوقف عن وضع نفسك تحت ضغط الطلبات، التي ليست لك. وإذا رغبتَ حقّاً في أن تأوي للفراش أبكر، فتستطيع القيام به، لأنّك استرجعت المسؤولية في هذا الخصوص، للقرار بحريّة، إذا كنت تفعل ذلك. أنتَ الوحيد الذي يعرف، متى يريد الإيواء إلى الفراش، لم تقحم نفسك بالتعابير الفارغة التي تتخيَّلها حول «يجب».

وطبعاً فثمَّة الجمل الأخرى أيضاً، الجمل التي تقول:

«أريد أن أستيقظ الساعة السادسة صباحاً». أو

«أريد أن أذهب اليوم إلى العمل».

وهي تستدعي ردود فعل مثل: «هذا غير صحيح إطلاقاً»، «لا أريد هذا عموماً»، لأنك مازلت تعتقد كالسابق، بأنَّك لا تريد ذلك بالتأكيد ومع ذلك تقوم به. وفي حين تواجهك، الآن أو لاحقاً، مثل هذه الجملة، فافسح عندها لنفسك لحظةً من الوقت، لكي تتأملها بدقّةٍ. ومن الممكن أن ما تراه يتضمن، على عكس التوقع تماماً، الشيء الذي تريده. ربما نسيت فقط، لأنّك من كثرة التفكير بـ: «يجب» تريد أن ترى الثمن فقط، الذي تدفعه لما تريده وتملكه.

وعندما تستيقظ في الساعة السادسة صباحاً، لكي تذهب إلى عملك، فإنّك تستيقظ في السادسة لأنك تريد أن تكون دقيقاً في مواعيدك لكي تريد أن تحافظ على وظيفتك وأنّك تفضِّل هذه الوظيفة عمَّا سواها وأنّك تريد أن تكسب منها نقوداً لأنك تريد أن تدفع أجرة المنزل ولأنّك تريد أن تحافظ على شقتك أو بيتك وتريد أن تقتني الأشياء لنفسك، مما عندك أو ما تريد أن تملكه أيضاً. لهذا السبب فأنت تستيقظ في الساعة السادسة صباحاً، وليس لأنّه «يجب عليك».

التفكير بـ: «يجب» يؤجج الإحساس، في أنّك تفضّل القيام بشيء آخر، تجد فيه الانشراح. وأنت تقوم بشيء آخر، حالما تتولّى مجدّداً مسؤولية ما تقوم بنفسك. تذكّر أن الالتزامات المترتبة عليك ستقوم بها في وقت ما طواعيةً. وكن على إدراكٍ، لماذا اخترت ذلك، وإذا كان الثمن الذي تدفعه من أجله ما يزال صحيحاً. وإذا كانت الإجابة نعم، فسيكون الانشراح والسرور من طرفك. أما إذا كانت الحالة غير هذا، فالأمر متروك لقرارك، إذا كنت تريد أن تغيّر شيئاً فيه، أو لا.

وغالباً ما نضع لأنفسنا ألقابا جديدة باللاشعور بـ: «يجب»، لا نريد أن نفعلها أو لم نعد نريد فعلها برغبة. لأنه بهذه الكلمة «يجب علي»، نستطيع أن نخادع أنفسنا والآخرين، بأن ما نقوم به، إنما يحصل على غير إرادتنا، لأننا نسينا باللاشعور أو أننا نأبى تولِّي مسؤولية قراراتنا الخاصّة، أو أننا ببساطة خاملون لفعل ذلك. ومن السهولة التأكيد أنه يجب علينا

أن نفعل شيئاً ما، لم يعد يجلب لنا السرور، من أن نستخلص منه التبعات وأن نقوم، بما هو ضروري، لكي نلتزم بما نفعله.

وإذا أردت أن تخلّص نفسك من التناقضات الداخليّة التي حملتها على عاتقك طوال هده المدة، ومن الضغط الجاثم عليك، ومن التناقضات التي تعيش فيها، فما عليك إلاّ أن تشطب على «يجب علي» و «يجب عليك» من مفرداتك.

وقل بقدر ما تتسع له شجاعتك، بدلاً من «يجب عليك»، «أرغب أنك...» ثم ضع بدلاً من «يجب علي» أو «ينبغي علي»، «أريد» أو «أرغب». وإذا فعلت ذلك وأحسست، أن هذا غير صحيح فلا ترجع إلى «يجب علي» ثانية، بل بادر إلى التغييرات المطلوبة لكي تستطيع أن تقول لما تريد أن تفعله أو تنوي فعله «أريد».

وغالباً ما تحتاج للتوصل إلى ذلك، اختيار وقت آخر (لا أريد أن أتسوّق الآن، وإنّما فيما بعد). وقد يحتاج هذا أحياناً لبعض الأعمال أو الجهود. ولكن، كما ستلاحظ في القريب العاجل، فلن يكون ثمة ضرورة لتغيرات إضافية من قول «أريد» بدلاً من «يجب علي» والعمل في إطار هذا الوعي، لكي تحسَّ بقيمتك الذاتية وتشعر بنوعية حياة جديدة للغاية. عملت في معهد أبحاث التنويم المغناطيسي لفترة طويلة مع أربعة عشر زميلاً. وكنّا نمضي جلَّ وقت الفراغ القصير أصلاً، بين الجلسات، في التحدث عن مسؤول المعهد المتسلّط، وعن

معاشاتنا المزرية، وأوقات الدوام غير المعقولة، ومهانة عملنا، وهكذا.. إلى أن تذكرت ذات يوم، وفي حمأة مثل تلك الأحاديث، أنني كنت هناك طواعية وأذهب باختياري كلَّ يوم.

وما زلت إلى اليوم أستطيع أن أعدّد الأسباب التي وجدت نفسي مضطرَّةً بسببها، للتعرّض لهذا الظلم اليومي والاستغلال والحيْف والتعذيب.

إنما، وفي اليوم الذي اتضح لي فيه، أنه على الرغم من كل الاعتراضات المحقّة، وكان ذلك قراري الخاص للعمل هناك، فإذا بي أدرك الميزات والإمكانيات التي قدَّمها لي هذا العمل. وحين بدأت في تقدير هذا، اكتسب العمل الذي كنت أقوم فيه هناك، قيمة، لم أكن ألاحظها في السابق. لقد سهّل لي هذا الوعي، أن أقدّر، إذا كانت هذه الإيجابيات وإلى أي مدىً، تستحقُّ الوظيفة الثمن الذي كنت أدفعه لها. وحين أصبح الثمن مرتفعاً قدمت استقالتي وافتتحت عيادتي الخاصّة، بفضل شعور القيمة الذاتية الذي أحضرته معي من هناك.

8 كلاّ

«لا أقدر على ذلك»

«لا أريد ذلك»

لا تتخيَّلْ للحظة بيانو. أنظر إلى الساعة وانتبه إلى أنك في الدقيقة اللاحقة، لا تفكر في بيانو على أية حال، ولا في ضفدع أخضر، ولا حتّى في ضفدع على بيانو. لا تستغرب أن هذا حصل قبل أن تنتهي الدقيقة، رغم رجائي. لم تستطع غير ذلك، لقد فَعَلْتَ تماماً، ما رجوتك أن تفعله: وهو أن تتخيل بيانو وضفدع أو كلاهما. كلا، إنك لم تخطئ في القراءة. فأثناء رجائي لك، أن لا تفعل ذلك، لم يبق لك غير أن تقوم بذلك من دون خيار. ولهذا سبب بسيط: إنّ العقل الباطني لا يعرف النفي. فهو لا يستطيع أن يسجّل النفي ولا أن يستجيب له لأنّ العقل الباطني يستهدف الحاضر فقط. فعلى العكس من عقلنا الذي يمكث في المستقبل والماضي، فإنَّ العقل الباطني، مثل الوعي، منشغلٌ فقط بالحاضر على الدوام. وليس ثمة نفيٌ في الماضي. فالنفي ممكنٌ فقط بعلاقته مع الماضي أو المستقبل،

لأنَّ النّفي يستخدم ويفترض مقارنةً لا شعورية مع إمكانية أخرى.

وإذا كان شيءٌ منفيّاً أو ينبغي أن يكون منفيّاً، فيعني هذا فقط أنه مختلف أو ينبغي أن يكون كذلك، عمَّا كان عليه مرةً أو أنّه سيكون ولا يمكن القيام بهذا التشبيه إلاّ عن طريق العقل وحده. فبينما يستطيع العقل التأكد، أن الوقت ليس ليلاً، يدرك الوعي والعقل الباطني فقط، أنه الآن نهار.

ولا يوجد في الحاضر إلاَّ الموجود. ويعني النفي: ما لا يكون. وما هو لا يكون، ليس الحاضر، ولا يمكن إدراكه من قبل العقل الباطني على هذا النحو ولأنّ النفي هو، ما لا يكون، يقوم عقلنا الباطني بتسجيل فقط ما هو مُتَبَقٍّ من غير النفي. وما يتبقى «لا تتخيل ضفدعاً» من غير النفي «تخيل ضفدعاً.

إذاً، حين تطلب من شخص أن لا يقوم بشيء فأنت تطلب منه باللاشعور أن يفعل بالتحديد، ما لا تريده، لأن عقله الباطن - كما هو عقلك الباطن - لا يعرف النفي. أطلب مثلاً من شخص: «لا تعد تكذب أكثر» يقوم عقله الباطن بتخزين كلّ كلمة، يستطيع سماعها أي: «اكذب علي أكثر».

وهكذا، فإن النفي ليس مناسباً لكي يُصار إلى أن يفهم المرء فعلاً من قبل الآخرين. وكذلك ليس، أن تُدفع على أن لا تفعل شيئاً، لا تريده. ومع ذلك لا يمكن الاستغناء عن النفي - من أجل الإدراك الذاتي. فلكي تكتشف ما يتطابق مع كيانك

الراهن، فأنت تحتاج إلى إمكانيات المقارنة مع ما لا يتناسب معك أو لم يعد يتناسب معك.

وإدراك ما لا تريده أو ما أنت لست فيه، إنما هو في الحقيقة نصف الطريق إلى نفسك، لأن ما يمكن أن يتناسب مع ذاتك الراهنة، ليس موجوداً في الماضي وبـ: «لا أريد» و«لا أكون» أو «لا تفعل ذلك» فإنك تنبئ عمّا ترفُضه. أما ما تريده فعلاً، فلا تقله على هذا النحو.

والمأزق الذي تجد نفسك متورّطاً فيه ليس بسبب خطاب النفي، وإنما لدرجة أكبر، بسبب أنك لم تكمل الطريق الذي بدأته إلى نفسك بالذات ولذلك يُفتقد الجزء الأهم من خبرتك، وهو الإدراك الذاتي.

وطالما تعبّر فقط عن الشيء الذي يناسبك، فإنك لم تفهم نفسك ولن يفهمك الآخرون فعلاً. لأن ما يجيب عن ذاتك الراهنة، مفقود.

ويكمن الفن في التوصل إلى ما تريده وتحقيقه، هو التعامل الصحيح مع النفي. هذا يعني: بدلاً من أن تحمل ما لا تريد إلى الخارج، قم بجلب هذا شعوريّاً إلى الداخل. ولكي تجد نفسك في الحاضر، من أجل فعل ما تريده بوعي، وأن تخبر هذا فقط قدر الإمكان. مثلاً: «أريد، أن تقول لي الحقيقة.»

وبالتأكيد لا يشكل هذا ضماناً أن لا يُكْذَبَ عليك أكثر.

إنما ما تتوصل إليه بالتأكيد من جرّاء ذلك، هو أن تصبحَ أخبارُك من البداية عن نفسك مقولات ملموسة وليست هجمات مبطّنة، من شأنها أن تصعِّب على الآخرين أن يتكيَّفوا مع رغباتك لأنهم منشغلون بصدّ اتهاماتك.

إنك، بالنفي، تقاوم فقط، ما لا تريده. ولن تصل من خلال النفي إلى ما تريده. لأن: الطريقة المثلى في الإبقاء على شيء ما، هي المكافحة ضدّه. وبالمقاومة التي يقدحُ زندها النفيُ لاشعوريّاً فينا، نغذِّي ما لا نريد بقوّة، معتقدين أننا اقتربنا من الذي نرغب الحصول عليه. غير أنَّ ما نرغب به لا يتطابق مع ما نرفضه.

وما لا يُقال في النفي هو الإحساس الباطني، والإشعار برغبتنا الخاصّة، وحاجتنا ونفسنا، لأننا لا نمشي إلى الخارج إلاّ نصف الطريق، وما نرفضه نجعله القضية الرئيسية في خطابنا. كما تعلمناه كأطفال: «لا تفعل هذا...»، «لا أريدك أن...»، «ينبغي أن لا...»، «ألمْ تقم بذلك؟..»، «ألا تفهم أنك؟..» هذه هي الجمل التعليمية، التي استخدمت في تعليمنا، كي يعبِّرَ المرءُ عن شؤونه الخاصة وعن نفسه. أمَّا ما أراده الكبار فعلاً، ـ ومنهم تعلمنا ـ فهو إخبارنا بالنفي عن رغباتهم واحتياجاتهم الخاصة المتستِّرة بكلاّ ولا، فهذا ما لم نعلمه إلاَّ بالحالات النادرة.

وعلى هذا النحو تعلّمنا، أنّ ما لا يتطابق معنا لاستخدامه

كنطقة انطلاق إلى الخارج، لكي نوضح للآخرين، من وأين لا نكون نحن، ولا نحسُّ به، وما لا نريد، وما لا نستطيع وما لا نرغب، وما لا نريد أن يكون معنا، ولا نعلم...

والشيء الذي لم نتعلمه كان: أن نرفض وننفي، لفهمه كنطقه انطلاق، لكي نمشي مع اهتمامنا وانتباهنا إلى الداخل. بمعنى أن نجعل أنفسنا تدرك وتعي، ما نجيب عنه بنعم، وتخبر عما ينسجم مع أنفسنا.

لم نتعلم النفي كقضية جانبية تساعدنا في فهم القضية الأساسية: إدراك الإجابة بنعم ووضعها في الجمل الصحيحة ورغم ذلك فأنت لا تحتاج أن تظلَّ متعلِّقاً بالنفي أطول... تستطيع أن تبدأ في أي وقت مع نفسك، حيث أنت موجود حقّاً، لكي تخطو خطوة إلى الأمام.

ويفهم من البدء في النفس: أن تتخطى فهم ما أنت لست به ولا تريد أن تكون. وهذا يعني أن تعود لنفسك وتعرف حاجاتك الحقيقية أو كيانك الواقعي الحالي. أي، بدلاً من أن تجعل الغير يتكهنون بنعَمِك، المختبئة خلف لائك، اعمل على أن يكون لك الوعي والتفهم، اللذان كنت إلى الآن تتوقعهما من الآخرين. وأخيراً أن تفعل ما يتناسب مع جوهر رسالتك وما يتطابق مع كيانك الراهن.

ولن يكون تحقيق ذلك أمراً يسيراً، لأن هذا يتطلب منا

رؤية غير معهودة ويجبرنا على استخدام جزء من مفرداتنا، لم يكن علميّاً، وحتى هذا الوقت مستخدماً. وهذا ما كنت أعايشه لدى كل بداية معالجة. حيث إن كل إنسان يقرر من ذاته، الخضوع لمعالجة نفسية، يعرف تماماً، ماذا لم يعد يريد، مثلاً.

1. «لا أريد أن أكون غير واثق أكثر من ذلك».
2. «لا أريد أن أخاف أكثر من ذلك».
3. «لا أريد أن تحمل هذه الآلام أطول من ذلك».
4. «لا أريد أن أشعر بالدونية أطول من ذلك».
5. «لا أحب نفسي أكثر، لأن كلَّ شخص يكسر شوكتها».

وعندما أسأل هذا الشخص، لماذا يريد أن يباشر بالمعالجة وما الذي يريد أن يتوصل إليه، يكون الجواب عادةً «صمت مطبق» أو «لقد قلت هذا لتوي».

ولا يتجلّى الطريق للمعالجة في القضاء على أنماط الأفكار والسلوك القديمة أو الأعراض الناشئة عنها، وإنما خلق العلاقة مع المقدرات والصفات التي تتطابق مع كياننا الحالي وسيكون لإيقاظها وتغذيتها وتقويتها ومعايشتها بروز طرائق تصرف تلقائية، كنّا نحن نقف في طريقها. لكن طالما لا نرى إلا هذه فقط ونسمّيها، فلن نصل إلى أهدافنا الفعلية. لهذا السبب، فمن المهم لكل شخص يريد أن يغيِّر في حياته شيئاً، أن يجد أوّلاً الجمل الصحيحة المعبرة عما يريد وعما يريد التوصل إليه. وهذا

ما يتطلب في البداية جهوداً فكرية، كما بينت التجارب مع زبائني: بيد أنه حالما يتم تجاوز المعوِّقات الداخلية، فسيكون أكثر سهولة لك، صياغة بدقّة، ما ترمي إليه بدلاً من أن تهرب مما تريد.

1. «أرغب أن أشعر بالثقة بنفسي».
2. «أريد أن أشعر أني حرّ».
3. «أريد أن أتعافى».
4. «أرغب أن أكون واثقاً من قيمتي الذاتية».
5. «أرغب في أن آخذ المسؤولية بنفسي».

وإذا كنت مازلت تعتقد في أنك تسعى وتدرك كيانك الحالي وتجعل نفسك مفهوماً بوضوح ودون لُبسٍ، حين تقول: «لستُ الآن في المكتب». فربما ستندهش أن تسمع بأنك في مثل هذه اللحظة لست في الحاضر ولا تدرك نفسك. نعم، قد لا تفهم إلى الآن، ماذا تقول هنا. فالعقل الباطني المتجه للحاضر وعليه، المُعلن عن النفي، يسمع: «أنا الآن في المكتب». وهو محقٌّ في ذلك. بحيث أنت موجود بانتباهك باللاشعور هو المكان، حيث لا تكون موجوداً: في المكتب.

ولربما كنت من الصنف من الناس، الذين اعتقدوا بهذه المقولات مثل: «لا أريد أي نزاع» أنّهم عبّروا بما لا يقبل سوء الفهم، بأنهم يريدون السلام، ولم يفهموا لماذا بدأ النزاع، أو

استمر. التفسير لذلك في غاية البساطة: إن ما سمعه عقلك الباطني وكذلك العقل الباطني للشخص الذي تطمح إلى السلم معه، هو ما انطلق منه، أي: «أريد نزاعاً» أنت تعرف في الواقع، أنك أردت السلام. غير أن ما كنت منشغلاً به، مع من قبالتك، عاطفياً وفكرياً وشعورياً، كان العكس من ذلك تماماً.

هل سألت نفسك بين الفينة والأخرى، لماذا تنسى كثيراً؟ إذاً، تتبع تذكرّك، كم مرّةً سلبتَ باستعمالك النفي، لا شعورياً، كل فرصة من عقلك الباطني، ليدعمك في قصدك الفعلي، لأنّه في مثل الجمل التالية:

«آه، لم أفعل ذلك».

«ما عدت فكرت بذلك».

«لا ينبغي علي نسيان ذلك».

ليس مستغرباً أن تستمر في النسيان. لقد برمجت نفسك شكليّاً على أن لا تفكر بذلك أكثر. أمّا ما خزّنه عقلك الباطني كان: «آه، لقد فعلت ذلك»، «لقد فكرت بذلك أكثر».، «يُسمح لي نسيان ذلك».

وبطبيعة الحال، لا يوجد سببُ كي تلغي كلَّ نوع من النفي من مخزون مفرداتك. فالنفي، كقضية جانبية من أجل توضيح القضية الرئيسية، أي، ما تريده فعلاً، يستطيع أن يساهم

بشكل كبير في التوصل لفهم أفضل، شريطة أن لا يبقى ثانياً في مكانه. فعندما تتابع مسيرك، في المكان الذي تبقى فيه عادةً متوقفاً، لكي تعبّر عمّا تريد وإلى أين تريد التوجّه، فإنّك تكون قد وضعت نفسك والآخرين على الطريق الذي تريدونه.

وحين تتحدث على هذه الشاكلة مع نفسك بالذات أو عن نفسك، فستتأكّد حالاً، أنه لم يكن ضروريّاً إطلاقاً أن تنطق بالنفي. إذ إنه حالما تكون تقدمت بمساعدة النفي نحو خاصية إدراكك الذاتي، تكون عندئذ قد حققت القصد المطلوب.

- «أنا لست الآن في المكتب» ← «أنا الآن في البيت».
- «لا أريد نزاعاً» ← «أريد سلاماً».
- «آه، لم أفعل ذلك» ← «آه، من المفضل أن أفعل هذا حالاً».
- «لم أعد أفكر بذلك» ← «حسناً، أنك ذكرتني بذلك».
- «لا ينبغي علي نسيان ذلك» ← «من الأفضل أن أدوّن ذلك لنفسي».

وحين تقوم الآن بنطق الجملة بشكلها في النفي وفي الإجابة بنعم، على التوالي بصوت عالٍ وواعٍ، فستستطيع أن تشعر بالتأثير الكبير على كلّ من الصياغتين على شعورك الجسمي، وأي من الجملتين أوصلت انتباهك إلى حيث أنت موجود فعلاً، أو تريد الذهاب إليه. إن ما يدفعنا للأمام في

الواقع، هو ليس ما نطلبه من أنفسنا ومن الآخرين، بل ذلك الذي نشجعه في أنفسنا.

9 الذّنْب

«أرجو المعذرة»

تصوّر أنك تجيء منفعلاً، منهكاً أو مُثاراً إلى البيت، وتصرخ في وجه طفلك بسبب الفوضى أو في وجه زوجتك لأنها نسيت مكالمة هاتفية، وفي المساء تأوي للفراش. أيٌّ من الإحساسين التاليين مألوف لك أكثر؟

1. أن تعترف أن ردّ فعلك كان مُغالى فيه، وتحسّ بالذنب تجاه الآخرين، وتعتذر في اليوم التالي من طفلك أو من زوجتك، وتتعهد بأن تكون أكثر هدوءاً في المستقبل، لكي تتأكد في المرّة المقبلة، أنك لن تكرّر ذلك مجدّداً.

أو أنَّك

2. ما تزال متجهّماً من الفوضى والنسيان، وتتهم الآخر داخليّاً بالخروج عن الطاعة أو الاستهتار، وتحمّله الذنب، كما تعتقد بحق، أنه السبب في الاستياء الذي تحسُّ به.

أيٌّ من التصرفين إذا انطبق عليك، فاعلم أنّه غير صحيح.

لأنه لا الخيار الأول ولا الثاني سيجَنِّبُكَ ارتكاب الخطيئة نفسها ثانية.

من الواضح أن لحظة الحيرة التي ستراودك أمر طبيعي: «وما الذي كان عليَّ فعله، أكثر من أن أضع الذنب على نفسي أو أن أحمّله للآخرين». لأنّه حين نواجه موضوعاً يتعلَّق بالذنب في حياتنا اليومية، وفي تعاملنا مع الآخرين، نعتقد جميعاً، أنه لا توجد إلا هاتين الإمكانيتين، للتعامل مع الذنب: إما نحملّه للآخرين أو لأنفسنا.

ولا نعرف طريقاً آخر نوزّع فيه الذنب. لأنّ التخلّص من الذنب، كما تعلمنا الاعتقاد من الآخرين، لا يمكن أن يتم من ذاتنا على أي حال. وليس أمامنا سوى أن نكتفي بإلحاق الذنب ونحصر أنفسنا لاشعورياً بمشاعر الذنب في صلتها مع الآخرين.

وحالما نشعر بالذنب نقوم حالاً بتوجيه انتباهنا لاشعوريّاً إلى الآخرين. وحتى ولو لم نُلْقِ باللوم على الآخرين، بل على أنفسنا، فإن الآخرين هم الذين نشعر بالذنب تجاههم. إنهم هم الذين نعتذر منهم ونأمل منهم السماح. لكن، لن نتوصل إلى التخلّص من الذنب خلال ذلك، لأننا أهملنا ما بقينا مذنبين تجاهه.

فبعد أن أَلِفَ أحد الزبائن، خلال ثلاثة أيام متتالية، أن يقرع الجرس بطريقة عنيفة، إذا لم يُفتح له الباب مباشرةً، ثم يعتذر عمّا بَدَرَ منه، قُلْتُ له: إنني سمعت قرع الجرس منذ

المرة الأولى، لكن وبسبب مساحة عيادتي الكبيرة، أحتاج لبعض الوقت، حتى أتمكّن من فتح الباب.

وفي الأيام التالية لم يتغير من هذا شيء، فالجرس يقرع، مستمرّاً بتنبيهه، أن ثمّة شخصاً على الباب. وكان هذا الزبون يأتي في كلّ مرّة، بعذر جديد، بعد وُلوُجه العيادة. وعندما بدأت باستقصاء ما الشيء الذي ظلَّ شاعراً بالذنب تجاهه، لكي يكون لديه مشاعر الذنب أو الشعور بواجب الاعتذار منّي أدرك، أنه كان لا يستمع للصوت الداخلي الذي كان يحذّره قبل كل عاصفة قرع الجرس عليّ، إنه من الأفضل أن ينتظر قليلاً، ويتخلى عن فعل ذلك.

ومن خلال وعيه لذلك وإدراكه له، أوجد لنفسه وللمرة الأولى شيئاً محسوساً، أعانه على كسر طوق عادته. ومنذ ذلك الوقت لم يكتسب لنفسه الخبرة، بأن الباب سيُفْتَح من القرعة الأولى، بل كما كان أيْسر وأسهل، أن يبدأ جلساته من دون مشاعر الذنب. وعلى الرغم من أننا جميعاً نحسُّ بين الحين والآخر بالذنب، فإن أحداً لا يعرف كيف يتعامل مع هذا الشعور بشكل صحيح، إلاَّ نادراً. وهذه هي المقدرة الوحيدة التي جلبناها معنا إلى الدنيا، وكنَّا طوّرناها كما يقال مسبقاً قبل الولادة، كاملاً، أي أن نأتي متعبين ومُرْهقين.

وسواء، كان آباؤنا قساوسة أو لصوصاً، وأمهاتنا قدّيسات أو غير ذلك، وسيان أكنا سنسلك في حياتنا منحىً مخالفاً

للقانون أو لا، فنحن مذنبون، وقبل الوضع، هكذا قيل لنا. لأننا ورثنا الخطيئة عن آدم وحوّاء في جيناتنا.

والخطيئة الموروثة تأتي حسب العقيدة المسيحية من معصية آدم وحواء الأولى إلى الجنس البشري المذنب والموسوم بالمعصية. إلاّ أنّه جرى تخطِّيه بكل رضا، أن التعاليم المسيحية موجودة منذ ألفي عام ومن المحتمل أن المعصية لم يضعها آدم وحواء بل تكونت في رؤوس أولئك الذين اخترعوا خطيئة الجنس البشري الموروثة، وصاغوها على هواهم، وزرعوا في عقولنا أن الذنب الأول أتى عن طريق الجينات، وهم بهذا يحطّون من القيمة الذاتية للإنسانية جمعاء. لكن لمصلحة من جاء هذا الخداع؟ هل جاء لمصلحة البشرية أم الكنيسة؟ ومن يا ترى كسب من وراء ذلك؟ ألم يكن الناس دون هذا الاختراع أكثر مقدرة على إدراك السلوك الذاتي الخاطئ في إطار سيرورة التطور الضرورية، لو كان يوجد ثمة سبب ملموس لذلك؟ وعلى أي حال يبدو أن السيد المسيح كان من هذا الرأي.

فحين سار في الأرض مع مريديه مرُّوا على مكان، كانت ستُرجم فيه زانية، فقال المسيح: «من منكم دون خطيئة فليرم الحجر الأول». فما كان من الحشد المتأهب لقذفها بالحجارة، إلاّ أن أهوى أيديه القابضة بقوة على الحجارة، وتفرّق الجمع.

وكما تبرهن الثقافات المختلفة فإن تكوين البشرية مسألة عرضٍ صِرْفة. أليس من الجائز أن الخطيئة التاريخية الأولى

كانت هبوطاً إلى الوعي الذاتي؟ وإن اللذين أكلا من شجرة الحكمة، قد وعيا نفسيهما وأصبحا إنسانين، وأدركا مقدراتهما التي وهبها الله لهما وفضلهما بذلك على المخلوقات الأخرى. ومن لديه المقدرة ليعرف بالتحديد كيف جرى هبوطهما من الجنة؟ أليس من الجائز أن هبوطهما كان انطلاقاً لهما نحو مسؤولياتهما الخاصة. لقد خلق الله الخلق، وهو الذي أطعمهما من الشجرة، التي خلقها أيضاً. وكان عملهما في أن أكلا ثمرة الشجرة تجسيداً لاستعمالهما الحواس التي أعطاها الله لهما.. وأن إبداعه اكتمل لأن الإنسان أصبح يدرك ويعي نفسه، ويستطيع أن يغذي نفسه فكريّاً، ويستخدم حواسه، لإدراك الأشياء، وأن يميز الخبيث والطيب.. ويعرف ما هو الصحيح والخطأ.

وفي إدراج الخطيئة الموروثة وصل المرءُ إلى أعماق داخلنا، وجعلنا صغاراً، بأن جعلنا نحسُّ من البداية بذنبنا، وكباراً بأن حمّلنا الآخرين الذنب، بَيْدَ أننا لم نصبح كباراً من خلال ذلك. الكبار هم الذين شجعونا على هذا العيب. الذين أرادوا إذلالنا، باسم الرب، لكي يرتقوا، ويمنّوا علينا بمساعدتهم. لكن، هل أصبحنا من خلالهم أناساً أفضلَ؟

ففي جعلهم إيّانا نعتقد أن الآخرين (آدم وحواء) مذنبون بذنبنا، تعلمنا، أن نحمّل الآخرين الذنب في كل وقت. وبهذا سُلبنا في الوقت نفسه، وبكل بساطة، استقلاليتنا الفكرية وتقلّص وعي مسؤوليتنا الذاتية.

وعندما يُلْقى شخصٌ لا يجيد السباحة في النهر قبل منعطفه، وقبل أن يستطيع من ذاته تعلّم السباحة وبالتالي يقوم أحدٌ بالتقاطه ثانيةً مع مسار النهر، فإن هذا الأخير سيكون بالنسبة للجميع، الذين شاهدوا «المساعدة» بعد المنعطف، منقذا طول عمره. والذي تم إنقاذه سيبقى طول حياته يخاف من الماء، إذا قام المرء بذلك في وقت مبكر جدّاً. وقبل هذا، أن يتعلم السباحة بنفسه. دون أن يعرف، لماذا. لكي يتأكد أنه لن يقفز في الماء في وقت ما وسيتولى بنفسه المسؤولية عن نفسه، بحيث قام المرء بتوسيخ منبع النهر.

آدم وحواء كانا المذنبين في التلويث، هذا ما يؤكده على أي حال، الذين أدخلوا في أذهاننا هذه المقولة، أنّ كلّ من جاء من آدم وحوّاء، مذنب. أما أن يتعلم الاعتقاد بعد سنوات من ولادته، (أن «الجين» الذي تحدّثنا عنه، ينشأ عن طريق العقل ويتلقاه منه، مع التأثيرات الجانبية التي تسبّب التبعية، لكي يحمّل الآخرين الذنب)، فهو المحتمل أنه يستطيع أن يدرك فقط الذي داوى فكره المحدّد من الخارج، من خلال تأمله وإدراكه إلى مسؤوليته الذاتية. حينئذ يستطيع أن يعيد اكتشاف النوعية الحقيقية لشعوره بالذنب، ويعطي نفسه ما يذنبه تجاهها.

وإذاً، لم نرث عن آدم وحواء، اللذين توصلا إلى المسؤولية الذاتية بعد الشجرة، الذنب، بل المقدرة للتعرف ولإدراك ذنوبنا الخاصة. الذنب الذي نرْتكِبُهُ نحن ونشعر بالمسؤولية تجاهه.

وليس الشعور بالذنب تجاه الآخر ولا الوعي بالذنب تجاه الآخر شيئاً خطأ. الأمر الوخيم هو فقط أن يجعلنا الآخرون نعتقد أن هذا الآخر هو شخص، غير أنفسنا.

والشعور بالذنب هو في الواقع الإدراك اللاشعوري، أن تبقى تحسّ بالذنب تجاه نفسك، بمعنى أن يتولد لديك الشعور باستطاعتك القيام بشيء أفضل ممّا كنت تقوم به إلى الآن.. ولربما بقينا مذنبين لهذا الوعي منذ ألفي عام. فمن خلال إعطائنا الشعور بـ«الذنب الأولي»، فإننا في الوقت ذاته دُعينا مباشرة وباللاشعور لأننا نبحث عن الذنب لدى الآخرين. وهكذا نعمل على أن نُعطّلَ الوعي لدينا بأنفسنا والمسؤولية لدى مشاعرنا الخاصّة. ومن الذي سيستغرب بعد ذلك أننا لا نرى ولا نفهم الذنب إلاّ في العلاقة مع الآخرين: فإمّا نحن نحمل الذنب، أو أننا نحسُّ أنفسنا بسببه كمذنبين، وعلينا أن نتقدم إلى الآخرين مستسمحين، أو أن نلجأ إلى الاعتراف، لكي يأخذ الآخرون الذنب عن كاهلنا.

غير أن الاعتقاد بإمكانية الآخرين بتبرئتنا من أحاسيسنا بالذنب هو شيء مضلّل، كالاعتقاد، بأن الآخرين مذنبون لسوء حظّنا ولمشاعرنا السلبية. وكذلك فإن الاعتقاد، بأن تكون مذنباً تجاه شخص ما (ما عدا مخالفة القوانين) مغالطة. فلا شيء من كل ذلك سيبرئنا فعلاً من أحاسيسنا بالذنب الموجود، إنه الذنب الذي نحسُّ به تجاه أنفسنا.

وطالما نقوم بتوزيع الذنب فقط - إعطائه للآخرين أو لأنفسنا - ولا نستخدمه لكشف المعرفة الكامنة خلفه فسنظلُّ نحسّ بذنبنا لاشعوريّاً. والاعتذار من الآخرين أيضاً لا يعفينا من الذنب تجاه أنفسنا، لأنّه فقط حين نكون قد سامحنا الوعي الذاتي، بمعنى أن ندرك بوعي، الشيء الذي بقينا نشعر بالذنب تجاهه، فإنّه لن يكون شعورٌ بالذنب، لا تجاه أنفسنا ولا تجاه الآخرين.

إذا أبديت امتعاضك، واتهمتني، على سبيل المثال بأنني أقول هراء، فهذه فرصة جيدة، لكي تتعامل مع الذنب بمسؤولية ذاتية. وكلّ ما تحتاج عمله هو، أن تسأل نفسك بوعي: «بماذا بقيت مع نفسي في هذا المجال مذنباً؟» ثم انتظر الجواب.

ولكي نفهم بعضنا بصورة صحيحة: لا يتعلق الأمر بأن تحمّل نفسك الذنب بدلاً من تحميله للآخرين، وإنما تعطي نفسك ما بقيت في هذا الخصوص مذنباً مع نفسك. وتأكد، أن الوقت لم يفت على ذلك.

ومن الجائز أن يكون الجواب الصادق في هذه الحالة: «كان ينبغي عليّ أن أتوقف عن القراءة قبل ذلك بكثير». وإذا كان هذا جوابك، فأنت تصغي لذاتك. تولَّ المسؤولية لنفسك وأعط نفسك الآن، ما تدين فيه نفسك منذ بداية غيظك. اعمل، ما يجب عمله، لكي لا تغتاظ بعد الآن، بدلاً من تحميل الآخر الذنب، لأنك تغتاظ.

وإذا لم يكن هذا إطلاقاً، تذكر موقفاً شعرت فيه بالذنب أو حمّلت شخصاً آخر الذنب، أو اختر أحد الخيارين في بداية الفصل:

1. : كنت خلال النهار مثاراً ومنفعلاً، وصرخت في وجه طفلك أو زوجتك وتأوي إلى الفراش مساءً، وتعترف، بأن ردّ فعلك كان مغالى فيه وتحسّ بالذنب. والآن اطرح على نفسك بوعي الأسئلة التالية:

«بماذا بقيتُ تجاه نفسي في هذه الحالة مذنباً؟ وماذا يجب إدراكه هنا، لكي يتمَّ التسامح مع هذه الخبرة وان لا تكون تجربةً دون فائدة؟ أيّ معرفةٌ، أدين لها بالذنب، وتساعدني أن لا تكون لدي في المرّة المقبلة مشاعر الذنب؟».

وقد يكون الجواب عند شخص آخر: «لقد لاحظت أثناء الصراخ أنه لم يكن هذا صحيحاً، ولم يكن من الأدب الصراخ، لقد استمريت بالصراخ لكي لا أكبته بنفسي. وإذا استمعت لنفسي في المستقبل، فلن أحتاج لأن أحسَّ بعدها بالذنب». وقد يكون الجواب الآخر: «لم أمنح نفسي الوقت لكي ألتقط أنفاسي فقمت بتفريغ إحباطي، من كثير من الأمور على طفلي وزوجتي. وسأنتبه في المرّة المقبلة أن لا أحمل غيظي معي إلى البيت».

أمّا ما يساعدُ نفسك وطفلك وزوجتك أكثر وسيجنّبك فعلاً أمثال هذه الحالات:

إذا بقيت تحسّ بالوعي الذّنب وأن تعتذر في اليوم التالي من الآخر؟

أو، أن تعبّر عن الوعي المسامح في تصريحك أمام الآخر وتستخدمه في المرّة المقبلة بوعي وتتصرّف طبقاً له؟

2. : كنت حانقاً على طفلك أو على زوجتك، واتهمتهما بسوء التصرّف وحمّلتهما داخليّاً الذنب في الاستياء الذي يؤرقك.

اطرح على نفسك بوعي الأسئلة:

«ما هي المعرفة التي بقِيتُ بها في هذه الحالة مذنباً تجاه نفسي؟ ما الذي يجب إدراكه هنا، لكي يُسمح لهذه التجربة أن لا تكون مرّت علي دونما فائدة وما هي المعرفة التي بقيت تجاه نفسي مذنباً، لكي لا أحمّل في المرّة المقبلة الذنب لأي أحدٍ؟».

الجواب المحتمل على ذلك:

«لم ألاحظ أبداً، أنني أحسُّ بتحميل نفسي فوق طاقتها. اعتقدت، أني كنت حانقاً من الفوضى أو النسيان (أو اللامبالاة) من الطرف الآخر. لكن في الواقع، كنت أخشى من أن أتحمّل أنا نفسي ترتيب البيت أو المكالمة الهاتفية».

هل تحسُّ بأنك بهذا الوعي اقتربت من الإحساس بالارتياح بنفسك حين تتلقى هذه المواقف، وتعطيها للآخر أيضاً، وتقول له: «اسمع، لقد لاحظت، بأنّه حين يحدث هذا معي، ينتابني الخوف، من أن اضطرّ إلى ترتيب المنزل وأجري

الاتصال الهاتفي، بالإضافة إلى عملي، مما يحملني على الإحساس بتكليف نفسي فوق طاقتها».

ومن خلال أي شيء تعتقد بأن زوجتك أو طفلك سيبديان تفهّماً واستعداداً أكثر لمساعدتك: هل جرّاء المعرفة الذاتية المُسامح بها أو صراخك الاتهامي؟

وقد تستطيع الآن أن تشعر بأن الأمر سيكون بالنسبة لك في المرّة المقبلة أكثر سهولة، لتتذكر، بأن الفوضى لا تعني لك ترتيب البيت. وحيث لا يوجد شعور بالضغط، فلا يحتاج المرء أيضاً أن يحمل الآخر الذنب في ذلك.

وإذا خطر في بالك الآن مثال: «حيث لا يؤدي ذلك وظيفته بالتأكيد»، فلا تدع عقلك يعوقك عن اكتساب خبرات جديدة، فقط لأنّه يعتبر المألوف الأكثر أماناً. من الأفضل أن تسأل عقلك، إذا كانت طريقته ساعدتك فعلاً في التطور أكثر، أي أن يحدثك مباشرة عن مخاطر الاستحمام في جدول مائي يجري بسرعة كبيرة، عندما يكون مرادك، أن تتعلم السباحة في بركة ماء لأوّل مرة. أخبر عقلك أنه من الأجدى، التدريب على الجديد في البداية هناك، حيث بالإمكان فعل ذلك، وبالتالي تجربته، وليس وضع المستحيل في مقدمة المشهد. وإذا حاورته «بلطف» فستستطيع أن تتأكد، بأنّه سيوافق. وحين يعايش العقل أمراً عدّة مرات (أي أنك تستطيع السباحة) فلن يقف العقل حائلاً دون أن تسبح حتى في جدول الماء الجارف.

10 اليقين (الضمان)[1]

«هذا سيكون مآله الفشل بالتأكيد»

بالنسبة لإنسان ما يعني الضمان: الزواج والعائلة والمدّخرات. ويعتقد آخر أنّه سيجده في العقود والتأمينات الاجتماعية والاتفاقيات. بينما يرى الثالث في الضمان عدم ارتكاب أي خطأ بعد ذلك، أو أن يقدر على السماح لنفسه بكل شيء واقتناء أي شيء.

لكل امرئ تصوراته الذاتية عن هذا التعبير، بيد أن الجميع يشتركون في أمرٍ واحدٍ حيال تعبير الضمان: الأمل في شيء غير موجود، الضمان والأمن، كوضع مستمر. وهكذا يصبح البحث عن شيء غير موجود بحثاً عمّا يتبقّى منه: الوضع المستمر.

فمن النادر أن يكون المرء حيث يظنُّ أنه في أمان، فإذا

(1) استخدام كلمة «اليقين» بمعنى التثبت والتأكيد، بينما تدلُّ الكلمة كما وردت في الكتاب بالألمانية على معانٍ عدة، منها الضمان الاجتماعي والتأمين الاجتماعي والأمن. (المترجم).

كان متزوّجاً وأمَّن على عائلته أو حياته وأمراضه، وحتى مماته، لا يقوم بأي شيء، أو بكلّ شيء لكي يرتكب خطأً، أو أنه يستطيع أن يقتني أخيرا كلَّ شيء، فإنّ محتوى الضمان يشجع على شيء، بعيد المنال، مجدّداً. شيء، نجعل له من جديدٍ إطاراً نأمل أن نشعر فيه أخيراً بالأمان.

وما أشبه ذلك بصورة ثمينة، تصنع لها إطاراً قويّاً، وتعلقها في مكان أمين، لكي تتيقّن، بأنها في مأمن. لكنك لا تستطيع بعد أن تكون علَّقت الصورة بالكاد، أن تضمن، في أن لا يأتي أحدٌ ما ويدفع الصورة ويرميها. المضمون، أن تقوم بوضع «براغي» للصورة وتثبِّتها على الحائط. لكن، هل تضمن أن لا يأتي أحدٌ ويخدشها؟ لكي تضمن ذلك، ضع زجاجاً على الصورة. لكن، هل تضمن أن لا يصيب كأس، يقذفه أحد الزوجين في ساعة غضب، وتصيب قطعة من الكأس المكسور، الصورة المعلقة على الحائط وتؤذيها؟ المضمون أن تضع الصورة في خزانة ذات زجاج سميك. لكن، هل تضمن أن لا يأتي لصٌّ ويسرق الصورة. فمهما فعلنا، لن نشعر بالأمان الكلّي، لأنه لا يوجد ضمانٌ مطلق، الشيء الوحيد المؤكد في الضمان، أنه غير مضمون.

ورغم هذا، يمضي غالبية الناس جزءاً كبيراً من حياتهم ساعين للحصول على الضمان المنشود في الركض وراء شيء غير موجود في الواقع، لا كما تفهم منه، وليس في المكان الذي تبحث عنه.

ليس لأنه من غير الممكن أن تكون آمنا، أو تحسّ به. لكن الناس الذين يبحثون عن «الضمان» هم منشغلون في الواقع لاشعوريّاً بالبحث تحديداً عن الشيء الذي يحول دون كونهم آمنين. يريدون أن يصبحوا شيئاً، لا يرونه في البعيد. والبحث عن الشعور في المكان الذي يُحسَّ به يعني: البحث عنه في المستقبل وفي الظروف الخارجية.

يريد الباحث عن «الضمان» التعرُّف على المجهول منذ البداية وهو يشرك بذلك كل المستقبل ضمن بحثه، ولا يريد أن يكون قبل المستقبل فقط، بل في المستقبل آمناً ومضموناً. وهذا أمرٌ صعب المنال، لأن «فعل الكينونة» يتوجه إلى الحاضر فقط.

ولا تعني الرغبة في الضمان سوى جعل المجهول وغير المضمون، معروفاً ومضموناً. ولكي يُتوصل إلى ذلك، ثمة أمورٌ يجب عملها .. مثل أن نضع حرف (إكس) قبل (يو)، أو بمعنى آخر أن نحوّل المستقبل في رؤوسنا إلى حاضر. وقد يذهب البعض إلى مدىً أبعد من ذلك في اعتبارهم (يو) كأنها (إكس)، بحيث يضعون الماضي المأمون في فكرهم فوق المستقبل ويعلنونه حاضراً مأمونا:

إنّهم يضعون تجربة مرّت بهم سابقاً أمامهم في تصورهم، ولا يستحون أيضاً من أن يختاروا دائماً لهذه النقلة الفكرية تجربةً سلبيةً ومحبطة ويتخيلوا أنهم توصلوا إلى الخبرة الجديدة الممكنة. وهم يبدلون التجربة القديمة المعروفة بالجديدة ..

ليغدوا في لمح البصر مجدداً بأمان. وليشعروا أنهم بأمان في الوقت الحاضر. لأنه لا يمكن أن تكون المرّة المقبلة غير المرّة الأولى، والاعتقاد بالأمان، هكذا، لأنهم يستطيعون الاستغناء عن تجربة جديدة.

غير أن التشبّث بالمألوف ليس مطابقاً مع «الأمان» أبداً. ولن تكون آمناً في أن تتصور ما يقع خلفك، وإنما فقط في أن تجلب ما هو واقع أمامك، إلى ورائك. الضمان ينمو فقط من خلال التجربة.

وما يجعلك آمناً ليس تصور حادثة سلبية ولا الأمان الذي خلّفه حدث وراءك، إن ما يجعلك آمناً حقّاً، ويؤمن لك فعلاً الوضوح وبهذا، الأمان، هو نتيجة التجربة التي تقع أمامك وتنتظرك وحين تتعرّف على المجهول تكون قد بدّلت غير المضمون شيئاً مضموناً.

وغير المضمون هو المجهول فقط، وطالما هو مجهول، لن يكون الجديد أكثر ضماناً، كلّما انتظرت مدة أطول، للإقدام عليه. سيتوفر الضمان أكثر، حين تعيش التجربة. لأنّ التجارب الوحيدة المضمونة، هي التجارب المعيشة، وليست التي يُفكّر بها. فالتجارب التي تفكر بها، وتتصورها أو التي تستحضرها، كأعمال، لا تقرّب إحساسك من الضمان والأمان. إنها تجعل هذا الإحساس يتلاشى. فليس تذكر طعم الحساء ولا تصور طبق من الحساء الشهي يجعلك تشبع.

إنّ الإحساس بالأمان قبل حادثة جديدة، تعيد فيها حادثة قديمة فقط، سيجعلك تعتقد أنك تقدمت خطوةً إلى الأمام وأنك شبعت. وأنت في الحقيقة تطعم نفسك من ضمان حادثة قديمة مضمونة سابقاً. ولن تجعلك هذه أكثر أماناً، لأن التسخين الفكري للخبرات القديمة لن يجعلك أكثر غنىً في التجارب. وعندما تنظر إلى المستقبل بهذا الأمان، فستفتقد الشجاعة قريباً، للإقدام على كل شيء. لأن النظر إلى المستقبل من خلال صور الماضي سيجعلك لصيقاً بالماضي بالتأكيد، حيث كل شيء مضمون لأنك عشت الماضي، وأنت في الماضي في مأمن. إنّما لن يتسنى لك أن تحسّ بالأمان، ولن تكون بأمان ولن تستطيع التطور، إلا عندما تستغني عن الأمان قبل حصوله وعلى الأمان الدائم.

تتعلق المسألة بالدرجة الأولى بتحويل أسماء بعض التعابير إلى أفعال، من شأنها أن تغرينا للوقوع في فخ اعتبار الخبرات التي نفكر بها كخبرات مجربة، وهي بهذا تعرقلنا عن تطوير مقدراتنا التي نريد أن تكون بحوزتنا. لأن تحويل الأسماء إلى أفعال لما نحن نكون عليه، أو نريد أن نشعر به، إنما يسمّي الهدف الذي نرغب بالوصول إليه، حقّاً. لكن، ما سيضيع في هذه الناحية، هو وصف الطريق، لأنّ الكلمة الرئيسية «ستبتلع» القضية الرئيسية: أي الفعل الذي يقودنا إلى الهدف. وحين نحوّل الفعل (وهو الكلمة الدالة على العمل أو الحركة) إلى اسم، أي إلى اسم جماد، فإننا نضع ما سنفعله، كحقيقة تامّة،

مما يجعلنا نقع في الخطأ الذي يرينا أهدافنا أشياءً، وليس أفعالاً. وبدلاً من أن نحقق الأعمال، لا يوجد سوى التوصل إلى حقائق.

ولأننا نفتقد إلى الإشارة إلى العمل المعني، فإننا مضطرون لاختراع أفعال تعويضية. وهكذا، نبحث عن أناس نستطيع أن نعقد معهم صداقات، مثلاً، فإننا نتمنى الراحة لأنفسنا أو نشتاق إلى حياة مليئة بالحب. ونحن لا نفعل هنا غير أن نجري خلف أية تصورات لاشعورية، هي في حوزتنا من المحتوى الوهمي لهذه التعابير، ونتعجب بعدئذ، لماذا ذهب سعينا أدراج الرياح.

يمكن أن يتغيّر هذا بسرعة كبيرة إذا اكتشفت في اسم الجماد «الفعل المُضمن»، حيث تريد أن تصل وتحوّله إلى عمل. فإذا أردت صداقاتٍ، مثلاً، اعمل، ما يجب عمله، لكي يكون لك أصدقاء. ولو كنت تشتاق لحياة ملؤها الحب، فاحرص أن تحيا محبّاً. واسترح بين الحين والآخر، بدلاً من تمنّي الراحة.

وعندما تريد الأمان، يتَّضح أنك تريد أن تكون مطمئنّاً. كن على ثقة أن ما لست واثقاً منه هو بالتحديد ما ينبغي أنْ يُضمنَ من خلال التجربة المناسبة. ولن يتوفر المزيد من الضمان إلا بالتجارب الجديدة. تستطيع أن تباشر هذه التجارب بيسر وسهولة إذا لم تسمح لنفسك أن تهتز من عدم الاستقرار والاضطراب. وليس بالضرورة أن يكون كل ما هو غير مأمون،

خطر. ما يُسمى ببساطة، هو أن الأمر لم يصبح مضموناً. ويشير عدم التأكد والاطمئنان إلى أنك على وشك أن يكون في حوزتك الإمكانية لخوض تجربة جديدة. ليس عدم التأكد والاطمئنان مقياساً للخطر، بل هو معيارٌ لما سيكون الجديد بالنسبة لك.

فحين تشعر بالثقة قبل عملٍ ما، كن على ثقة، أنك لن تكتسب خبرةً حقيقية. إمّا لأنك تملك الكثير من الخبرات في هذا الخصوص، أو لأنك تعتقد بأنك ستملك هذه الخبرات وعندها ستكون متيقناً من أنك تستطيع الاستغناء عنها.

فقط، حين تحسّ بعدم الثقة قبل فعل، يمكنك أن تتيقن أنك قادمٌ على عمل شيء جديد فعلاً. لأن الشيء الوحيد الذي يمكنك إدراك الجديد من خلاله، هو أنه غير مضمون.

إذاً، توقفْ عن سؤال نفسك، عمّا إذا كان هذا الشيء سينتهي جيداً، أو سيئاً. بدلاً من ذلك تيقن، إذا كان ما تريد القيام به هو نفس الذي تريده فعلاً. واستمع إلى ما ينصحك به حدْسُكَ، ثم اقبل به من غير تردد. فإذا كان هذا جديداً كلياً فستكون الفُرص في اكتساب خبرة جيدة أو سيئة، على الأقل خمسين بالمائة.

ولن تكون الخبرة مؤكدة على أي حال، إلا إذا كنت أنت خلفها. حينئذ يمكنك التيقن، إذا كانت تناسبك النتيجة، أم لا. لأن المضمون ليس ما سيصبح جيداً، المضمون هو فقط ما عشته.

ولا يتعلق الأمر، لكي تكون أكثر يقيناً، بكم تجربة جيدة أو سيئة مررت بها، وإنما، ما تعلمت منها، حين مررت بها. ولن تجد الضمان الحقيقي لا في الظروف الخارجية ولا في المستقبل أو الماضي، لكنك ستجده في نفسك وفي أعمالك، وذلك في الزمن الحاضر.

جاءتني مرةً إحدى زبائني، وكانت تسير حسب رغبات غيرها، ومن بين ما كانت تشتكي منه، هو أنها لم تعد تجد نفسها قادرةً على أن تجري حديثاً مع زوجها، من غير أن يفضي الحديث إلى خصام. كان زوجها، كما شرحت، يستغل أي مناسبة ليقوم بدور المعلم لها، وكان يسفّه كل ما تقوله. وقبل انتهاء الأسبوع الأول من المعالجة، رجوتها أن تخبر زوجها بكل تأكيد ووضوح، أنّه يؤذي مشاعرها حين يعاملها بطريقته وكأنها تلميذة في مدرسة، وإنها لا تحب هذا أبداً. فقالت: «أنا واثقة مائة بالمائة انه سيقدم لي ورقة الطلاق، إذا قمت بذلك!!» ردت علي بصورة عفوية، لأنها كانت تتصور ردّ فعله المباشر، حين ستقول له رأيها. إلاّ أن الأمر الذي لم يتضح لها في لحظتها هو أنها قارنت نفسها باللاشعور بامرأة لم تكن لتدرك الأشياء التي خبرتها عن نفسها في أثناء ذلك. لم تكن لتفكر إلاّ بما حدث في الماضي، عندما كانت تدافع عن نفسها على استحياء وخوفٍ شديدين، والدموع تملأ مآقيها، وتنسحب وهي تشعر بالإهانة. لكن، تذكرت أنها غيّرت من اهتمامها واحترامها وموقفها من ذاتها بشكل جذري وأصبحت تعي

مسؤوليتها الذاتية. طلبت منها أن تبلور هذا الوعي الجديد، حين تتحدث مع زوجها. وفي اليوم التالي جاءتني وقد عقدت الدّهشة لسانها من ردّ فعله غير المتوقع:

«أنا آسف، لم يكن قصدي أن أقوم بدور الوصي عليك أو أزجرك. سأنتبه في المستقبل لئلاّ أفعل ذلك ثانية».

11 الهموم

«أنا مهموم جدّاً»

ثمة طريقان ينتابك منهما الغمُّ وتتقاذفك الهموم، إما تكون معافىً، وتقلق من أن تمرض، أو أن تكون مريضاً. فإذا كنت معافىً، فلا داعي لأن تنتابك الهموم. وإذا كنت مريضاً فهناك طريقان للوقوع تحت الهمّ: هل سأبلّ من مرضي أو أنها القاضية؟.

وإذا كنت ستتعافى، فلا داعي لأن تُصاب بالهمّ.

وإذا متّ فهناك طريقان للهمّ: هل مثواي الجنة أم النّار؟ وإذا كانت الجنة مثواك، فلا داعي للقلق، وإذا حطّ بك المآل إلى النار فلا داعي للهموم إذاً، لأنها مثل مكان تُعطى فيه أشعة اصطناعية بينما أنت موجود على شاطئ البحر، حيث الشمس الطبيعية موجودة. ولا يعني هذا، أننا لا نواجه بين الحين والآخر مشاكل حقيقية. لكن المشكلة ليست مدعاةً للهم. المشكلة تكمن في أننا نهوّل مشاكلنا من غير ضرورة من خلال الهم، ونمدّها بالطول والعرض، لا بل نخلقها غالباً.

ومن يحمل نفس الهمّ، لا يزيل المشكلة، وإنما يلعب معها. وإن يصنع المرءُ لنفسه الهمَّ ليس سوى إضاعة وقت ذكية. وثمة لعبة مرغوبة نعرفها هنا، تدعى «لا تنزعج يا صديقي»[1]، يمكن مقارنتها، مع فارق واحد بسيط، هو أن لعبة «الهم» يلعبها شخص واحد فقط ويطلق عليها «أيها الإنسان لا تنهم» والنتيجة واحدة، يلعبها المرء لكي يمنع تماماً، ما يحصل عليه المرء، أو لكي يحصل تماماً على ما يريد أن يمنعه المرء. لأنه، كما في لعبة «لا تنزعج يا صديقي»، يكون الغضب مبرمجاً مسبّقاً، وينتج عنه أن «يا صديقي لا تنهم» وهو العكس تماماً من الشيء الذي لا يعد به. إن من يلعب بالهموم، «سيصيبه شيء من لظاها» بالتأكيد، ولكي تكون ثمة هموم، يجب على المرء أن يصنعها.

لا يوجد فعلاً طريقٌ آخر يفضي إلى الهموم غير هذا، والهموم ليست شيئاً نملكه، كالذكاء أو المشاعر والأحاسيس. كما أنّها ليست شيئاً يطلبه الآخرون منّا أو ما تلقيه الظروف المعاكسة علينا، الهموم هي شيءٌ نصنعه نحن بأنفسنا. لأنه، عندما يقع المرء تحت الهم، هكذا نعتقد، فإن ذلك برهان، على أننا لا نستهين بالأمور. أمّا أننا نجعلُ الحياة صعبةً بلا

---

(1) هي لعبة تعتمد على وجود رقعة من الورق المقوى وعليها دوائر ومربعات وخطوط، ويمكن أن يلعبها أكثر من شخصين.. وتبدأ برمي النرد عليه والتحرك طبقًا له... وقبل أن يصل اللاعب إلى المربع الآخر يمكن أن لا يحالفه الحظ ويتأخر عن الجميع ويبدأ من الصفر.

ضرورة ولا نحصل إلاً على العكس مما أردنا التوصل إليه، فهذه في الحقيقة تأثيرات جانبية نسأل عنها بعدئذٍ طبيبنا أو الصيدلاني، إن من يصنع الهموم لنفسه، لا يحلّ بها المشاكل، إنه يعمّقها.

وبدلاً من الاهتمام بمخرج إيجابي، فإننا نرمي شباك الأفكار السلبية على الطريق أمامنا، ثم ننسج أوهاماً من التصورات المخيفة والخانقة، نعتقد من خلالها، أن نسهّل وننير مستقبلنا. وكل شخص يصنع لنفسه الهموم، ينسج مثل هذه الشبكة على أمل أن تلقفه هذه الشبكة، أو تلقف غيره في المستقبل. غير أن ما نتسبب فيه من خلال الهموم هو ليس شبكة صالحةً للمقاومة، يمكنها أن تسعفنا في يوم من الأيام. إنها مجرد شبكة تصطادنا في الحاضر لأنها تتكون من معاندة داخلية ضد المستقبل. فحين نصنع الهم لأنفسنا نتخيل في عقلنا رؤى لا مناص من تخطيها في الطريق، لكي لا تتحقق في المستقبل، لكن، نحن لا ندري بوعي أننا نتورط ونتشابك في شبكة الأفكار السلبية هذه، لأننا منشغلون جدّاً بهمومنا. لأنه حين نسمح لأنفسنا بأن نتورط فيها، فهذا هو الطريق الأضمن لكي نتجاوز الهموم من على طريقنا، لأن الهموم تجرّنا إلى التوقف ولا تلغي وعينا للحقيقة فحسب، وإنّما تشلُّ مقدرتنا على الحركة.

من يريد أن يصنع الهموم لنفسه، لا يريد أن يكون مضموناً في المستقبل، بل أن يكون قبل المستقبل آمناً

ومضموناً، أنه يختلق صوراً مرعبة في المستقبل حتى يبدو مبرراً له، من الأفضل أن لا يبادر إلى أي شيء، لكي يكون بمأمن. بكلمة مختصرة، من يكبل نفسه بالهموم فهو إمّا لا يملك الشجاعة، أو أنه كسول للقيام بشيء. من الأفضل له أن يفكر سلبيّاً بدلاً من العمل إيجابيّاً.

ولا يمكن أن نسمي «إنني مهموم» غير ما تقوله بها. أنت تخلق شيئاً، إذا لم تقم به، فهو غير موجودٍ، الأمر الذي تحمّل فيه نفسك معروفاً كبيراً. لأن الهموم ليست ما تدعيه. أنت لا توجد عرضاً شاملاً ولا هدوءاً، بل ضغطاً، وخوفاً وقلقاً. إنها ليست الرؤى التي تجعلك مطمئنّاً، بل هي الوجل والأفكار الانتقالية التي تتسبب بتشوشك واستلاب شجاعتك.

فبدلاً من أن تركّز نظرك على الهدف، تضلّل انتباهك وانتباه الآخرين على حدٍّ سواء. فمنْ قائلٍ لك، الحق إلى جانبك، ثم يضيف إلى نماذج تخيلاتك، ما عنده من هذا القبيل. وقد يعتقد آخر، أنه لا حاجة لك لأن تحمّل نفسك هموماً عن أمور وقضايا مختلفة، أي إنه يحاول تحطيم الشبكة التي وضعتها أمامه. مما يمكن أن يدعوك لأن تنسج الشبكة مجدّداً، لكن بشكل أكثر صلابةً. بيد أن كليهما يقويان الشبكة الذهبية، دون أن يدريا، على حد سواء. أنت تعلم أنك تصنع الهموم الصحيحة بنفسك والكاذبة، دون أن تدري بأنك تخادع نفسك.

والهم هو الاعتقاد بأنه يجب علينا فعل الشيء، وإلاّ فإننا سنخادع أنفسنا أو أننا مستهترون. لكن الحقيقة هو أننا نضلل أنفسنا قليلاً مع كل هم ومن دونه فسننجز الأمور بسهولة أكبر. إننا نبتكر بالهمّ صوراً خادعة. ونتقبل شيئاً لا نريده إطلاقاً في الواقع، ربما سيقول أحدٌ ما «لكن، لدي هموم»، لكي يدْحض، أنه يقوم بوضع الهموم بنفسه. وهذا الشخص معه الحق، إنه لا يفعل الهموم لنفسه، إنه فعلها حتماً لنفسه. ما عنده هو الناتج الجاهز لما سبّبه بتخوفاته. ومن يستطع استثناء نفسه ولا يزال معتقداً، أن لديه هموماً، فهو بهذا ليس عنده هموم، بل مشاكل لم تجد طريقها للحلّ. ولن نستطيع حلّ المشاكل بأن نغنّي، ولكن عن طريق اتخاذ القرارات والفعل.

لا تتعلق المسألة في ما إذا كانت همومنا لها ما يبررها، ستجد دائماً الأسباب للهمّ. إنما المسألة هي، ما الذي نتوصل إليه من الهموم وما الذي نتسبب فيه لأنفسنا حين نحمل أنفسنا الهموم.

وبالهموم نريد أن نمنع الأسوأ، ولأنه لا يوجد على الغالب شيءٌ سيّىءٌ حادٌّ، نتوقع الأسوأ. نبتدع الاحتمالات السلبية التي نستطيع أن نتخيلها، ونطلق عليها هموماً ويصيبنا الذعر، لأننا نحسُّ أنفسنا بحق قد حمّلنا أنفسنا ما لا تطيق لنمنع ما يراودنا من أفكار وما هو أمامنا. وإذا حصل ما هو إضافة مبرمج مسبقاً، والذي قبلناه مسبقاً داخلياً، نحسّ بأن هذا إثبات بأن الحق كان لجانبنا، لوجود هذه الهموم. وغالباً ما

يُنسى أن الهموم لم تحم ما خططنا لمنعه بواسطتها، بل هي التي تسببت به. التخطيط هو تعويض الصدفة من خلال الغلط ويعتقد أنه يمكن بالغلط تعويض المجهول ومن يحمل نفسه همّاً يرتكب خطأً أكبر من ذلك. إنه يخطط ليحمي نفسه من بالصورة المرعبة التي يبتدعها بنفسه، من ابتكاراته الخاصّة، إنه يريد أن يتحاشى الأسوأ بواسطة تخيّل الأسوأ.

غير أن الواقع خلاف ذلك، لأن الأشياء التي نخطّط لها، هي ذاتها التي تتحقق. ولا يلعب في ذلك أيّ دور، إذا كنا خططنا لتحاشيها، أو أننا خططنا، للوصول إليها. لأن ما نتصوره هو ما نراه في بصيرتنا[1]. وما نراه هو داخليّاً أمامنا هو ما نتحرك باتجاهه داخليّاً.

إذا أردت أن تنهمَّ، أرسم قصراً مخفيّاً بكل متمماته، ارسم قصراً، تكون إما سكنت فيه في وقت ما، أو لا تحب أن تكون فيه على أي حال، ضع هذا القصر في مقدمة تفكيرك، ستخاف بشكل مريع بقولك: «أنا خائف لدرجة كبيرة أن ...» وأنت منشغلٌ فقط في أن تبحث عن الصورة التي رسمتها بنفسك في كل مكان، لكي تبتعد عن طريقها.

ولو جعلت المجهول يصل إليك، ووثقت بمقدرتك بأنك تستطيع التصرف تلقائيّاً، في ما إذا كنت تريد الدخول إلى

(1) تستخدم الكاتبة تعبير العين الفكرية للدلالة على البصيرة (المترجم).

القصر، أم لا، إذا وجدت نفسك أمام قصر مرعب، فما كنت بحاجة لأن ترسم هذا القصر. ولم يكن يلزم التخطيط لمنعه ولم يلزم أن يراودك الخوف من أن تواجه مثل هذا القصر في وقت من الأوقات بالتأكيد، لا شيء يعيب في أن توضع الخطط. بيد أن من يضع الهموم على عاتقه، فإنما يخطط للامتعاض، ولسوء الطالع، ويصعد داخلياً إلى قطارٍ، لا يرغبُ في أن يتجنبه في الواقع، (أي الخوف من المستقبل).

ثمة فيلم يحمل عنوان: «الخوف يلتهم الروح» وهذا الفيلم يعبّر بكل دقّة عما يحدث، حين تنتابك الهموم. لأنه في شبكة همومك الذهبية يتساوى العنكبوت مع الذباب.

يوجد نوعان للتعامل مع تخطّي المشاكل، إمّا أن تنتابك الهموم وتفسح لها المجال «لالتهام» طاقتك أو تستخدم طاقتك وتسعى إلى حل جيدٍ بكل ما يقع تحت تصرفك من وسائل. وكن على ثقة بأنك ستتوصل مع كلّ فعلٍ إلى أكثر من كلّ أوهام الهموم، حيث إن التطلع إلى المكان الذي تحبُّ أن تتوجّه إليه، سيخطو بك بالتأكيد، قُدماً ويقرّبك من هدفك بدلاً من التفكير بالآراء المثبطة عمّا لا تريده أن تكون وِجْهَتُكْ. إذاً، لا تمعن التفكير في كيفية تخطيك للأسوأ، تصوّر الأفضل، وتصرّف طبقاً له.

هل خطرت بذهنك، وأنت تتخيل مستقبلك صورة قصرٍ

أسطوريٍّ، بمعنى صورة جميلة، مفرحة، تحقق رغباتك؟ وتركت هذه الصورة هناك، حتى تصل إليها بنفسك؟

لقد كان ردّ فعل زبائني، الذين كانوا يعانون الهموم، والذين طلبت منهم، أن يتخيّلوا صورة إيجابية عن نهاية حالة، يعانون الهمّ فيها، مباشرة: «بهذا أكون أخدع نفسي فقط». وفي الواقع لم أكن أرجوهم أن يفعلوا غير ما كانوا عليه في السابق. الجديد في الأمر كان مضمون ما رجوته منهم أن يتصوّروه. لم يكونوا يدركون، أنهم كانوا يخدعون أنفسهم بهموم على الأقل بالقدر نفسه كما بوجهة النظر الإيجابية. كانوا يشكّون في ذلك في البداية. نحن مُعتادون أن ننظر للمستقبل سلبيّاً، وإننا نحسُّ بما نستشفّه من هذا المنظور، كشيءٍ واقعيٍّ أو أننا نضيع في هذه العادة، الوعي بأن توقعاتنا السلبية ليست أكثر من رؤى مستقبلية، جميلة تعد بالنجاح: أي أوهام، تصورات نبتدعها نحن لأنفسنا. صور تنطلق من تخيلاتنا.

ونحن نبتدع في كلتا الحالتين، الفرق الوحيد يكمن في الأثر التي تتركه هذه الصور علينا. وهذا هو الشيء الحقيقي الوحيد. لأن ما نتخيله شيء حاسم في تحديد الموقف الذي نواجه فيه المستقبل: هل هو موقف الخوف وكبح الانطلاق، أم الشجاعة والتأكد؟

وما يَصدق تصوراتنا، لا يتعلق في قربها بالواقع، بل بمضمونها. فالمحتويات غير السارة ليست قريبةً من الواقع أكثر

من السارّة، إلاّ أننا اكتسبنا تجربةً أكبر في تصوّرها.

والتصورات غير المألوفة ليست غير واقعية من المألوفة. هي فقط غير قابلة للتحقيق. لأنّ ما يتحقق في حياتك، لا يرتبط بالإمكانيات التي منحتها لنفسك فكريّاً. لأنّ فقط ما بإمكانك تصوّره، تستطيع أيضاً أن تحققه.

وما لا تتجرّأ على رسمه في خيالك، لن تستطيع أن تتقنه أو تتحمله في الحياة الحقيقية. وطالما تفتقد إلى الشجاعة لتجسيد تحقيق رغباتك وآمالك، تستطيع أن تتأكد، من أنّ تحقيقها، فوق طاقتك. وقد تكون لاحظت، أن القدر لا يبالي في هذه العلاقة.

ولربما لا تستطيع مباشرةً نفْضَ يديك من الهموم. لكن يمكنك أن تبدأ فوراً بالاعتناء بنفسك أو بالآخرين بحيث تفعل شيئاً، تقدر عليه بصورة جيدة. استغل قوة أفكارك. واجعل نصب عينيك الأفكار التي تجيب بنعم للحياة، ولأنشطتك ولمقدراتك، وللناس من حولك.

فكر بشيء كان يسبّب لك هموماً. وتأمل نفسك بوعي، كم كانت تصوراتك سلبية في هذا الخصوص، عن نفسك أو عن الآخرين. أطفئ بشكل مؤقت هذه الصورة وابحث بإحكام شديد، كما كنت تتجه لحد هذا الوقت، في الاتجاه الآخر، عن الإمكانيات والأوجه الإيجابية. وتخيل هذا في كل تفاصيله.

وبدلاً من أن تتصور مثلاً: «إن ما أقرأه هنا، لن أجربه،

هذا لن أقدر عليه». تصور بشكل محسوس، كيف ستحاول ذلك، وتكتسب خبرة جديدة، تلك، التي لا تحتاج أن تعرفها أبداً. والجواب عن السؤال: «أي تصور سيشجعني لأن أبادر». هو بحدّ ذاته خبرة جديدة، لا تدع المقاومة التي تحسُّ بها بدايةً، تضللك، فهذا ليس مغزاها الحقيقي، الذي يريد حَرْفَ مسارك، وإنما هي مجرد سلطة العادة. ما تفعله ليس كاذباً، بل هو مُصاغ بشكل غير معتاد، وهو ليس غير حقيقي عن الذي فعلناه حتى الآن. الرسم هو الرسم لكنك تعطي صورتك الداخلية محتويات جديدة غير معتادة وتمنح عيشها إمكانات جديدة. وأنت لا تعبئ طاقاتٍ معكوسة، بل موجهة توجيهاً آخر: فبدلاً من أن تعتليك الهموم عن المستقبل، اجعل المستقبل راعياً لآرائك.

وبدلاً من أن تقول: «تحيط بي الهموم، من أن يرسب ابني في صفه». قلْ بصوت عالٍ: «سأهتم بأن يحصل ابني على الدعم الذي يحتاجه». وحين تتمسك فعلاً بما تقرره فسيكون فكرك في موقع يبتعد من خلاله عن الهموم التي كبّلته إلى حدّ هذا الوقت. وسيخطر على بالك بشكل تلقائي تقريباً، إمكاناتٌ متنوعة، هذه الإمكانات التي استنطقها تَحوُّلكَ الداخلي أو جاءت من ذاتها، على سبيل المثال: سأهتم بأن يُعطى لابني لفترة زمنية دروس خصوصية؛ وسأمضي وقتاً أطول مع ابني: وسأدعمه، بدلاً من ممارسة الضغط عليه. وقد تظهر هذه الأفكار من الوهلة الأولى مستحيلة، لأن المهتم - وهذا غير

المهموم- يطلبُ استعمالاً حقيقياً منها. وإذا أمعنّا النظر في هذه الإمكانيات فلا بدّ من أن تتحقق إحداها. وحتى ولو لم تحلَّ هذه الإمكانية المشكلة مباشرةً، فسيتجنب ابنك الرسوب في صف بدل الهموم التي جثمت عليك وأنت تفكر بالمشكلة.

انتابت أحد زبائني الهموم الكبيرة لمدة نصف سنة، خوفاً من أن يفقد مكان عمله. السبب كان تعليقاً قام به أحد زملائه يفهم منه أن موقع عمله في مهبّ الريح. ورغم أنه لم تكن ثمة إشارات على ذلك، بدأ بالبحث عنها، وأمضى ليالي بطولها وهو يتصور حياته وقد تهاوت، حين يُبلغ قرار انتهاء عمله.

وعندما بدأ بالمعالجة، لم يكن قادراً حتى على القيام بعمله الذي تخصّص فيه، بصورة منتظمة. أصبح يعاني مشاعر النقص والاكتئاب والأرق، مقرّاً باستغراب ويأس، أنه: «لم يعدْ كما كان عليه منذ أن داهمته الهموم».

وبالإجابة عن السؤال، عمّا تشير عليه نفسُهُ ليعمل، من أجل أن لا تشكل الحادثة هموماً عليه أكثر من ذلك، قال كما لو أنَّ كلماته تخرج من فوهة مسدّسٍ: «سأذهب إلى رئيسي في العمل وأحدثه بكل صراحة. حينئذ سأعرف بالضبط، إذا كنت سأقوم بعملي بكل هدوءٍ أو أنه يتوجب علي البحث عن عمل آخر».

تبين في اليوم التالي أنه اهتم بنفسه حالاً. حدّثني وأساريره منفرجة أن رئيسه في العمل استغرب هذه الأقاويل، لا بل أكّد

له أهميته في المصنع. وأضاف أنه كان في غاية السعادة، عندما فسّر رئيسه تغيّره بصورة خاطئةٍ، معتقداً أنه سيقدم استقالته من العمل، وهذا ما خلق له الهموم الكثيرة، وعندما أدرك الأمر المضحك في ما قاله، بدأ بالضحك بصوت عالٍ فوراً.

12 المحاولات

«حسناً، سأحاول ذلك»

محاولة شيءٍ ما لا تتعدى كونها مضيعة للوقت، فمن النادر أن يضمن أحدٌ ما كان قد حاول الكثير في حياته، كم أهدر من الوقت والجهد بمحاولاته من البداية. وقد يعرف الكثير هذا الشعور بأن كلّ شيء كان هباءً. لكن نادراً ما يعرف أحدٌ بأن ما أراد فعله في الحقيقة كان محكوماً عليه بالإخفاق، قبل أن يتحقق. ليس لأن ذلك خطأ بل، لأنّه حاول ذلك؛ ولو بدت هذه المقولة متناقضة.

كم مرة حاولت أن تفعل شيئاً أو أن تدعه؟ وكم مرة حاولت أن تغيّر شيئاً، أو أن تتوصل إليه أو ببساطة القيام به، وعلى الرغم من مسْعاك، أخْفقت في محاولاتك؟ وإذا حاولت ذلك فعلاً، فسيكون الجواب «غالباً» أو «على الأقل» أو «كثيراً» بيد أن الجواب عن السؤال، كيف حصل ذلك؟ فمن المحتمل أنه ما يزال إلى اليوم دون إجابة. حتى ولو كان لديك كثير من الأسباب التي تحمّلها سبب الفشل، سيكون الجواب: إذا

حاولت شيئاً، لا تدع لنفسك في الحقيقة خياراً آخر، غير الإخفاق.

فبدايات التحسن والتطور تظهر غالباً في إدراك أننا نبحث عن شيء ونجعل أنفسنا نحس بوعي، ماذا الذي نحب أن نجده؟ وحالما نكون مستعدين لمحاولة ذلك، فإننا نكون أخفقنا مسبقاً لأن كل محاولة لا تفترض الإخفاق فحسب، بل التنازل والإقلاع عن شيء أيضاً.

وكل شخص يحاول أن يتنازل من البداية عن نجاح غرضه. لأنه وباللاشعور يحسب الفشل، لأنه يعتقد باللاشعور على نحو أضمن، أنه من الأفضل الإخفاق قبل إتقان وتذليل المجهول من أن يحصل له ذلك في منتصف الطريق، أو حتى بعد هذا، حين يكون قد ذلّل كل شيء.

وعندما يبحث شخص ما عن شيء جديد، مثلا: صعود جبل، فإن المحاولة تضمن في الواقع إثبات استعداده. حيث يعتقد الغالبية أنهم أرضوا أنفسهم وغيرهم بهذا.

لكن المحاولة تضمن الأمان الوهمي فقط لهذا الشخص. الأمان في أن يحط به الرحال من الآن فصاعداً، في إطار المعلوم. لأننا نحسب لأنفسنا مسبقاً ومع كل محاولة، وفي المقدمة، الإخفاق في إطار يمكن تحمله:

فالشخص الذي يحاول صعود الجبل، يمكنه أن يبدأ «بالركض» استعداداً لصعود الجبل، ويمضي بعيداً في ركضه

طالما ظل الإخفاق نزهة مريحة وهو عائد لأنه في عدم وجود الخبرة بالمجهود يتساوى تصور الإخفاق وراء حدود المعلوم أو حتى على قمة ما يراد التوصل إليه مع السقوط.

ليس لأننا يمكن أن نخفق في الخطر الحقيقي فوق الجبل. إذ، إن خطر الإخفاق لا يتربص، كما نعتقد، أولاً هناك في العالي. هذا موجود مسبّقاً في المحاولة (أو الفشل أو التنازل أو رفض) ما نبحث عنه. وطالما لا نجتاز المحاولة، فسنبقى في وسط الفشل. ولا يوجد سبب ذلك في ما نبحث عنه، وإنما في المقطع السابق[1] ver لأنه يتكرّر بأكثر مما نتوقع، على شكل نفي للفعل الذي يسبق المقطع السابق ويبدّل تماماً، دون أن نشعر به، فِعْلُنا الأساسي المقصود، قبل تحقيقه، إلى العكس.

وعلى هذا المنوال يمكن معرفة ما يسبّبه تفسير واستخدام طائفة من الأفعال قابلة لوضع مقاطع سابقة قبلها مثل فعل يبحث، ويحاول، كما أسلفنا.

فحالما أباشر لمحاولة شيء ما، أضع في حسباني باللاشعور، أنه يمكن أن يغيب عنّي البحث عنه في مكان آخر.

---

(1) تحتل الملاحق (المقطع السابق واللاحق) موقعًا هامًا في الفعل في اللغة الألمانية، حيث يتبدل الفعل من معنى لآخر إذا أضيف إليه مقطع سابق مثل فعل يبحث suchen يتغير إلى يحاول بإضافة ver (على سبيل المثال) وهنا تريد الكاتبة أن تقول بأن المعنى الآخر للفعل قبل إضافة المقطع السابق.. موجود في الذهن تلقائيًا (المترجم).

إذاً أقول وأخطط شيئاً، مختلفاً تماماً عما اعتقد في قوله. وأفشل في النهاية، لأنني منذ البداية وباللاشعور، أحْجمتُ عن قصدي الأصلي، ومَنَعْتُ نفسي من النجاح بصورة غير مباشرة. وبهذا لا أجد فرصة، ما لا أقدمه، عما أبحث عنه وأضيع فرصة ما سأتوصل إليه، بما لا أقوم به.

إنّ كل محاولة محكوم عليها بالفشل حتى قبل تحقيقها، لأنّ التعبير اللفظي يدلّ على أن الموضوع لا يدور حول الفعل المعني، وهو البحث، وبالتالي المضي في خطوات تطوّره، بل في الواقع، تفاديه.

وحين تحاول فعل شيء تعوّض باللاشعور كلمة الفعل المعنية لقصدك، أي العمل، بالفعل البديل، يحاول، وبهذا يحطُّ بك الرحال، تلقائيّاً في وسط عمل تعويضي، بمعنى عدم تحقيق غايتك المعنية. وإذا حاولت القفز أو حاولت أن تقول رأيك فإنّك تحْرِفُ باللاشعور انتباهك وطاقتك لا إلى فعالية القفز أو لقول رأيك، وإنّما إلى المحاولة كعمل وهمي، مما سيقودك حتماً، آجلاً أم عاجلاً إلى نتيجة الإخفاق.

ولا يُعزى سبب الإخفاق إلى أنك تقوم بشيء آخر فحسب، حين اعتقدت أنك حسَمْتَ الأمر، بل لأنك في الدرجة الأولى، لم تحسم الأمرَ فعلاً بنفسك، وليست المحاولات سوى الدليل على أنّه لم يتّخذ قرارٌ حاسم.

وكل من يحاول أو يريد المحاولة، يعتقد أنه حسم أمره

لشيء أو ضد شيء. غير أن كلَّ محاولة فعلاً إشارةٌ على أن قراراً محدداً لم يتخذ. ويحدث بدلاً من القرار، دائماً المحاولة.

إن من يحاول شيئاً يدّعي فقط باللاشعور، أنه اتخذ قراراً. وهذه ميزة يخدع، من خلالها نفسه والآخرين، أنّه بادر إلى شيء جديد. وأخيراً تبرهن محاولته أنه لم ينفِ الجديد. لكن، ليس قول لا يعني، قول نعم.

ولا بدّ أنك كنت أيضاً تعتقد في الماضي، أنك قلت نعم، حين حاولت شيئاً ما، بيد أن هذه «النعم» كانت تنطبق على المستقبل وليس على الحاضر وبدرجة أقل على النجاح وليس على المحاولة، إذاً كانت أقرب إلى «كلا» منها إلى «نعم» وإذا قلت الآن، يكفيني ما سمعته من هذا المقطع السابق الذي (يدلُّ على المعنى النقيض ضمناً) لأنك تحسُّ بالرغبة في أن تقول مرّة نعم لنفسك ولاستعدادك للعمل في الحاضر، فأرجو أن تكمل هذه الجمل (ربما للمرّة الأخيرة):

36 ـ لقد قررت أن أحاول، ....

37 ـ ....

38 ـ أريد أن أحاول،

39 ـ ....

40 ـ أجرب منذ وقت طويل،

41 ـ ....

42 ـ أنا على استعداد لأن أحاول ....

43 ـ ....

44 ـ سأحاول ....

45 ـ ....

46 ـ أحاول دائماً ....

47 ـ ....

يمكن أن تستمر بهذه القائمة كما تحبُّ. وحين تنتهي منها، احذف من كلّ جملة كلمة أحاول وشكل من نفس الفعل المعني للجملة، جملة بالزمن الحاضر. وستتأكد من أنّه عبر حذف الكلمة «أحاول» أصبح المستقبل حاضراً ومحاولتك قرارات .

مثلاً:

لقد قررت، أن أحاول أن أكون دقيقاً في مواعيدي، لقد قررت أن أكون دقيقاً في مواعيدي. أريد محاولة شطب كلمة «أحاول» من قاموسي، أشطب كلمة «أحاول» من قاموسي. أحاول منذ مدة أن أقول رأيي. سأقول رأيي من الآن فصاعداً ـ وهكذا دواليك.

بعد ذلك، ردد هذه الجمل، قديمها وحديثها، ببطء ووضوح. واشعر، ماذا يجري من خلال ذلك؟ إن ما يبدو بعيد المنال في «المحاولة»، أصبح فجأة قريباً للغاية، بحيث يمكن للمرء أن يجرّبه في نفس اللحظة. وإذا ما تبين على هذا النحو، أنك أخذت على عاتقك ما هو غير واقعي أو معقول:

أحاول دائماً، إرضاء كلّ الناس

أرضي كلّ الناس دائماً،

فلا تستغرب بعد ذلك، لماذا لم تنجح في مسعاك ومن المستحسن أن تتوقف عن المحاولة هذه. ولا يتحقق ما ترغبه، إذا حاولت أخيراً مرّةً، أو حتى مراراً أو بشكل مكثف. إن ما ترغب فيه وما هو قابل للتحقيق، تحقّقه، حالما توصلت إلى القرار بأن تعمل، منطلقاً من المحاولة.

وإذا كان هذا سريعاً بالنسبة لك أو أنه كثير شيئاً ما، فلا داعي لأن تخاف أو أن تضع نفسك تحت الضغط. إن كلّ ما تحتاج إلى عمله، هو ببساطة، توقف عن القول، بأن تريد أن «تحاول شيئاً»، أو «ستحاول شيئاً» أو «تحاول» التمهّل، حتى تكون قد توصلت إلى القرار الواعي لأن تعمل أو أن تَدَعَ شيئاً، وتكون مستعدّاً لأن تعمل حالاً طبقاً لقرارك.

وحين تحاول عمل شيء للمرة الخامسة وتفشل فيها كلّها، فعليك أن تتوقف كليّاً بعد المرة السادسة. فإذا قررت أن تفعل شيئاً، وتقوم به خمس مرات، وتفشل في المرات الخمس، فستنطلق بعد المرّة السادسة، على أبعد تقدير، بشكل صحيح.

13 الثقة

«أثق بك فعلاً»

«أثق بك»، من لم يقل هذا مرّة ؟ ومن لا يحب أن يسمع هذه الكلمات بكل رغبة، لكن بعد أن تكون قرأت هذا الفصل فسيتّضح لك في ما إذا كنت ستنطق بها من لسانك فحسب وليس من قلبك، أو أنك ستجعلها تدخل أذنيك من باب المجاملة. لأنّ ما تفعله في الحقيقة ويعتمل فيك، حين تثق بأحد، أو حين يضع آخر ثقته فيك، هو شيء مختلفٌ للغاية عمّا كنت تعتقده حتى الآن.

إن من يثق بآخر، لا يثق بأحد آخر، هو يثق إما بنفسه أو لا يثق بأحد. ومن يقل لإنسان آخر: «أثق بك» يصدّق، دون أن يلحظ ذلك، إحساسه الخاص فقط، بأنّه توجّه إلى الشخص الصحيح. بمعنى، أنه يثق بنفسه. أو أنه لا يصدّق أحاسيسه الخاصة ويتوجه لذلك لشخص آخر. أي أنه لا يثق بالآخر، وإنما فقط لا يثق بنفسه. وهو نفسه لا يعرف، أيُّ منها ينطبق عليه، لأنه لا أحد، يثق بآخر، هو مع نفسه في احتراسه. ولو

كان على وعي به لقال، إما: «أثق بنفسي» أو «لا أثق بنفسي». إذاً، حين تعني كإنسان راشد، أنّك تثق بشخص آخر، فأنت على خطأ. لأنّ الثقة في شخص آخر ممكنة فقط، طالما لم ندرك ذاتنا بأنفسنا.

ولا تنشأ الطمأنينة، التي تعتقد أنك تحسُّ بها من خلال شخص آخر، إلاّ عن الثقة في إحساسك الخاص تجاه الشخص الآخر. والثقة بالله، هي ناتجة عن إحساسك الفطري بصدق ما تعتقد به، وإن ما تقوم به هو الشيء الصحيح. وإذا لم يصدق الإنسان أحاسيسه، يفقد في الحقيقة الأمان والطمأنينة..

الثقة هنا، أشبه بواحة في القلب..

وعودة إلى رؤيتنا عن الثقة بمفهومها النفساني. إذا وثقت بأحدٍ، تعتقد أنك الوحيد الذي يفعل ذلك. إنما لا تستطيع أن تحسّ بهذا، إن ما تحسّ به لاشعوريا، هو، إمّا الأمل بأنّك... أو التردد إذا ... سيكون صحيحاً، في ما توهم به نفسك. هذا هو إحساسك الحقيقي. غير أنك لا تشعر به في، لأنك بدلاً من الإحساس إلى الداخل، ذهبت بانتباهك إلى الخارج.

ومن يثق بآخر، يفكر لاشعوريّاً أيضاً، أنه يمنح الآخر شرفاً، أو أنه يفعل لنفسه شيئاً جيداً. لكن حين تمنح إنساناً آخر ثقتك، فإنك تهدي شيئاً، أنت بحاجة إليه نفسك بصورة عاجلة في مثل هذه اللحظات. وأنت تعطي شيئاً، ليس بالضرورة هديةً للآخر، لأنك قد تحمّله أكثر ممّا يستطيع أن يتحمل، أو أنه

سيحبّه. لأنّ من يعتمد على الآخر، ينسى نفسه، لكي يأخذ موقعاً له على ظهر الثاني ـ ويهدي بهذا ما يمكن أن يحمله نفسه: وهو الوعي، في أن يصدّق نفسه.

مرةً جاءتني سيدة في مقتبل العمر، وقالت لي في بداية الحديث الأول الذي أجريته معها، إنها لم تسمع إلاّ ما هو جيد عن عملي. أما العامل الحاسم الذي دفعها للمجيء إلى عيادتي وقبلت المعالجة النفسية هو أنني امرأة. لم ترد أن تقول في البداية أكثر من ذلك.

لكن، وكما تبيّن من خلال الحديث معها أنها خضعت قبل بضع سنوات لمعالجة مشابهة، أجراها معالجٌ وأنها لاحظت كيف كان يتقرب إليها أثناء العلاج بطريقة غير مؤدبة. ورداً على سؤالي، لماذا سمحت له بهذا التصرف، شرحت لي قائلة، «لقد وثقت بالرجل ثقة عمياء، وكنت أعتقد أن ما يقوم به، جزء من المعالجة، ثم إنه قال شيئاً من هذا القبيل. ومع ذلك شعرت بالقرف وكنت أخاف كلما ذهبت لعيادته».

كانت ترتجف كورقة في مهب الريح وهي تصف لي مشاعر الحنق والغيظ من تلك المعالجة. أما في عيادتك، فلا يمكن أن يحصل شيء من هذا. «قالت هذه الجملة الأخيرة بهدوء وارتسمت ابتسامة عابرة على وجهها. لقد صُدمت حين أبلغتها، أنه لا يمكنها ولا ينبغي عليها السكوت عما حدث معها، مهما كانت العيادة التي تتعالج فيها».

وبعد أن استمريت في حديثي وشرحت لها، لماذا لا يمثل موقفها قاعدة جيدة لمعالجة ناجحة، بدا عليها الارتياح، لأنها لم تستطع التجاهل، أن خبرتها أظهرت لها بوضوح، ماذا يمكن أن يحصل لها، عندما يتجاوز المرء إحساسه الخاص ويثق بالآخرين أكثر من نفسه.

وتحديداً في المعالجة التي يكون فيها المرء صريحاً أكثر من المعتاد فإنه من المطلوب، لكي يستطيع الشعور بالتأكد، أن يأخذ المسؤولية عن نفسه. هذا يعني، أن يثق باحساساتك الخاصة ويجعلها «تنطق»، إذا كان ثمة شيء غير صحيح، أو يفهم على أنه غير صحيح. وحتى لو أن معظم ما يخضع له المرء في معالجة ما، يعتبر شيئاً غير مألوف وجديد، يستطيع المرء أن يفرّق، أن شيئاً فقط، غير مألوف وغير سار أو صعب. أو أنه يُحسُّ بأن شيئاً ما غير صحيح يجري. لا يحتاج المرء إلاّ أن يسمع إلى داخله لكي يكتشف، وليسمع ما يقوله له إحساسه، حتى ولو كان خائفاً من ذلك. وعندما لا يتصرف «المعالج» أو «المعالجة» بالوقار المستوجب والمطلوب، فليعلم المعالَج أنه في المكان الخطأ. وكلما أدرك هذا أسرع، كلما كان أفضل له، «لأنه إذا لم يتوفر للمرء الإطار المحمي والمضمون في المعالجة، لكي يستطيع أن يمسك زمام مسؤوليته بيده، فأين يمكنه البدء في ذلك؟» سألت السيدة الثانية، التي جلست برهة من الوقت، صامتة. ثم ابتسمت وقالت: «رغم أني يجب أن أقرّ، بأنني في البداية كنت مذعورةً لحدٍّ ما، عمّا تقولينه، فإن

الصورة توضحت لي تماماً. وأحسُّ بها. إذاً عليَّ أن أثق بشعوري: أريد أن أخضع للمعالجة في عيادتك. وأنا مستعدة أن أتحمل المسؤولية بنفسي، لكني آمل، أن ألقى الدعم منك». وهذا ما أكدته لها بصدق.

بعد فترة من المباشرة بالعلاج، أفْصَحَتْ لي عن أنّ حديثنا أثّر تأثيراً بالغاً. لقد أدركت ووعت، كيف كانت تثق بالآخرين لدرجة كبيرة. وفي غضون ذلك توفرت لها الفرصة أن تفعل عكس ذلك، وأن تسمع لنفسها. «لقد كان من شأن المعالجة أن غيرت موقعي تجاه نفسي وتجاه الآخرين. ولاحظت، بأن هذا لم يكن ضرورياً لي فحسب، بل لاقى قبول الآخرين». «أثق بك» لست بأي من الأحوال جديرة بالسعي، ومنشودةً، كما يظن الكثيرون. لا للطرف الأول ولا للطرف الثاني. غير أن السبب في أنها تقال وتسمع كثيراً، يكمن في أن أحدنا يودّ في الواقع أن يسمع: «أثق بنفسي»، الأمر الذي نادراً ما يسمعه أحدُنا. ونقول قبل ذلك، «بكل بساطة لا أثق بنفسي» بيد أن هذا ليس سبباً إطلاقاً للاعتقاد، أن نعطي الثقة للآخرين. لأنه لا إنسان له الثقة، لا بنفسه ولا بالآخرين، لهذا لا يمكنه إعطاء الثقة للآخرين.

إن من يملك الثقة، يخدع نفسه. لأن الثقة ليست شيئاً معنا مثل قولنا «أنا جائعٌ». كل ما يمكننا أن يكون لدينا، هو الخبرة الكثيرة، أو القليلة أو المعدومة، من حيث الثقة بأنفسنا. ولن نشعر بالثقة، قبل أن نفعل، ولا أن نوزعها، قبل أن نعمل. أي،

لا يمكننا تحقيقها إلاّ من خلال فعلنا، ولهذا لا نحسُّ بها إلاّ خلال عملنا.

الثقة هي ما نحققه، عندما نشعر بحاجة أو إحساس أو بصوتنا الداخلي، ونعمل طبقاً لذلك، أي حسب ثقتنا الداخلية، بأن نحققها. والارتباك الذي نحسُّ به هنا، أمرٌ مفروغ منه. نحن لسنا غير واثقين، لأننا لا نعلم، إذا كان بإمكاننا الثقة بشعورنا، بل لأن الخبرة تنقصنا لوضعها موضع التنفيذ.

والغلط الذي، ربما ترتكبه أنت بين الحين والآخر، هو الاعتقاد، أنه باستطاعتك اتّباع حَدْسِكَ الخاص، إذا كنت متيقناً منه أو ما يترتب عنه. إنما، إذا كنت تقدر على ما تريد فعله بشكل جيد وتعرف مسبقاً تبعاته، فمن المستحيل أن تحقق الثقة الحقيقية. أنت لا تستطيع أن تحقق الثقة، إلاّ إذا كنت تصدق شيئاً ما وتفعله، على الرغم من أنك لست متأكداً من النتيجة.

وليس أن يكون المرء غير متيقن، كما تعتقد الغالبية، هو أن شيئاً أو خطراً لا بدَّ حاصل. إن الحيرة التي تحسُّ بها هي مجرد إشارة إذا كان ثمة شيء جديد، ولأي درجة يكون هذا الذي تنوي القيام به جديداً.

وانطلاقاً مما تقدر وتعرف، تستطيع أن تستقي الثقة. بيد أنك لن تكسب ثقة جديدة إلاّ عن طريق تحقيق غير أن المعلوم والمألوف، وفي هذا يظل الأمر أكثر تشبّثاً، من أنك ستعتمد على نفسك بدلاً من الاعتماد على الآخرين، حين تحتاج

لنفسك عند الضرورة. ولن تقدر على الثقة بنفسك إلاّ إذا كنت واعياً وشاعراً بنفسك.

أنت الوحيد الذي يستطيع أن يحسَّ، إذا كان ما تريد أن تقدم عليه، أو أنك أقدمت عليه، يمكن إدراكه والإحساس به بصورة صحيحة. وأنت الوحيد الذي يستطيع التأكد والتثبت من وجود شعور طيب في هذه الناحية.

وأنت الوحيد الذي يستطيع الحكم على توفّر الإحساس، الذي ستمشي على ضوئه، ليس لك فقط، وإنّما في داخلك. وعندما تُقلّب هذا الإحساس في داخلك، وتوازن ما له وما عليه في نفسك، وتفسح له المجال للمشاركة في ما تنوي فعله بصورة واعية، عندئذٍ فقط تستطيع أن تثق بأن ما تفعله هو الصحيح بالنسبة لك، ولكل المشاركين. وستطور الشيء الصحيح منه لنفسك. وإن ظهر هذا التطور مباشرة.

ثم إنه لو بدا أن إحساسك الحقيقي ينطبق على هذه اللحظة، لأنه لا يمكن إدراكه ولمسه إلاّ في هذه اللحظة، لا يعني أن شيئاً خطأً سينتج عنه في المستقبل. وبما أنك لا تستطيع أن تشعر بإحساسك بوعي إلاّ في الحاضر، فلا تستطيع أن تحسَّ إلاّ بالشعور الذي ينطبق على اللحظة. ومع هذا فستقدم عليه. لأنّ عقلك الباطن يعرف أكثر بكثير، مما تعي وهو دائماً إلى جانبك، لكنّه لا يستطيع تحقيق معرفته، إلاّ حين تصغي إليه، أي أن تثق بنفسك.

وتعني الثقة بالنفس، الإحساس الذي توافق عليه نفسك، وتدركه وتعي بنبضات وحوافز عمله الفطرية الناشئة عنه: ودون تأكد مما يحدث، حين تتبعه، ومع ذلك تبادر للفعل.

إن من يثق بنفسه يفعل هذا بمنحيين اثنين: «أصدق نفسي» و"أطمئن لنفسي». لكن لا تفعل ذلك إلاّ عندما تكون مستعدّاً لتحمّل المسؤولية وتبعاتها. ولكن التوقف عن الثقة بالآخرين بدون تردد لا يعني إطلاقاً تصديق نفسك، من غير تمحيص، في كل شيء.

فإذا كنت تثق لحدٍّ الآن بطبيبك أو بالشخص الذي يصلّح سيارتك، لا يعني هذا، أنك تستطيع من الآن فصاعداً معالجة نفسك أو إصلاح سيارتك بنفسك. أنت بحاجة لأن تبدأ فقط، بإعطاء الثقة التي أهديتها إلى الآن، إلى نفسك. وأنت فقط تستطيع أن تحسَّ إذا كنت وصلت إلى الإنسان (الطبيب) الذي تشعر بحمايته وعنايته، أو أن سيارتك في أيدٍ أمينة. وحين تستطيع أن تدرك وتحسُّ وتعي شعورك، بأنّ الوضع هنا ليس كما يمليه عليك إحساسك، عندئذ، إما أنت تتحدث مع شخص عن ذلك أو تبحث عن طبيب آخر أو ميكانيكي غيره، بأقصى سرعة.

وليس بالضرورة أن يكون الشخص الذي يعرف أكثر منك في مجال معيّن، أكثر قيمة. هو يعرف أكثر في مجاله. وهذا لا يعني أنه كإنسان أكثر قيمة ويستحق الثقة أكثر منك. وحين تلجأ

إلى مساعدته، فلا بدَّ أن معرفته ذات قيمة. ولكن، ليس أنك فقط مدعوٌّ إلى الصندوق لتسديد حسابك بحق، فأنت مضطر إلى «التنازل» عن ذاتك أو إهدائها، وهذا هو الأهم، حين تثق بإنسان آخر. إنه الثقة بالنفس.

الثقة بالنفس هي الثقة الوحيدة، الحقيقية والقابلة للتحقيق. هذا، لأنك أنت الوحيد الذي يستطيع أن يحسَّ فعلاً بمشاعره، إذا كانت هذه المشاعر صحيحة أو لا.

وإذا كنت من هذا الصنف من الناس الذين يثقون بأنفسهم كثيراً، ويبدون استعدادهم لفعل ذلك، طالما يملكون أخيراً، الثقة بأنفسهم، إذاً عليك أن تتوقف عن أن تكون من الناس الذين يقولون: أحب أن أمتلك القدرة على العزف على البيانو، لكن لن أرفع غطاء البيانو ولن ألمس لوحة أزراره إلاّ عندما أستطيع العزف عليه، وأتأكد من أنني لن أرتكب أية غلطة أثناء العزف.

الشيء نفسه ينطبق على الثقة بالنفس كما هو الحال في العزف على البيانو، يجب على المرء أن يبدأ. وليست الأنغام الصحيحة هي التي نتعلّم منها بل الأنغام النشاز. إن المقدرة على شيء تنمو فقط من خلال التمرين. إذاً، توقّف عن الانتظار أكثر، إلى أن تحسَّ بالثقة بنفسك، لن تستطيع اكتساب المزيد من الثقة بنفسك، إذا لم تبدأ، بالثقة بنفسك. وكلّما جرّبت ثقتك بوقت أبكر، توفّر لديك اليقين، في أن تستطيع الثقة بنفسك.

وإذا كنت لا تعلم، من أين ينبغي عليك البدء؟ إبدأ من حيث توقفت: من كان آخر شخص وثقت فيه؟ أو بمن تثق الآن؟ بزوجتك، شريكة عمرك، التي تحبك؟ أو تثقين بزوجك الذي لا يخطر بباله خيانتك؟ أو بطفلك الذي يؤدي واجباته المدرسية بشكل منتظم ومرتّب؟ وهل تحسُّ بإحساس التردد، الذي يلازمك، رغم ذلك؟ هل تحسُّ بالتبعية التي تنشأ عن أنّك تعتمد باللاشعور على أفعال ومشاعر الآخرين؟

تيقن من أنك تنازلت عن المسؤولية عن شيء كنت مشتركاً فيه بالعاطفة. استعد المسؤولية لنفسك، وخذ مشاعرك وأحاسيسك الخاصة على محمل الجد. صدق نفسك لأن تحسّ بوعي، ما تحسّ به بنفسك، وبمعزل عن الآخرين.

وإذا كان عِنْدَكِ الشعور يا سيدتي وليس الأفكار والتصورات بأن زوجك يخونك، فلا تتغير ثقتك به لهذا. عليك أن تغيّري نفسك، تحدّثي مع زوجك عن ذلك فالثقة بالنفس لا تنفي أن يرتكب المرء خطأً. وإذا تبيَّن لك أنك كنت مخطئة، فيمكنك الثقة بأنك ستعرفين، إذا كنت ستستمرّين في العيش معه، رغم هذا اليقين، أو أنه عليك استخلاص النتائج والعبر لطلب الطلاق منه والزواج من رجل آخر.

وأنت يا سيدي، إذا كنت تملك الإحساس بحبّ زوجتك لك، فثق بأحاسيسك واركن لوعيك وأهدأ بأنك محبوب، أليس هذا مدعاة للبهجة والسرور وأكثر اطمئناناً من أن تثق بمقولات

زوجتك ولكنك ضمناً تشكُّ في ما تقول.

وإذا كان لديك إحساس بأن ابنك لا يقدر على حلّ وظائفه بنفسه، فلا تثق بالعكس، وإنما بنفسك، وقدّم له المساعدة التي يحتاج إليها. أمّا إذا قال لك إحساسك بأنّه يقدر بنفسه على تذليل الصعاب، فكن على يقين، أنه إحساسك الذي ستثق به وليس ابنك. بعدئذ تستطيع أن تدرك بسهولة أكثر، إذا تبيّن أنك كنت على خطأ، بأن ابنك قد خيّب ظنّك. لكن، من خدعك بالحقيقة، هو أنت بنفسك.

إن من شأن هذا الوعي أن يُسهل عليك تحمّل المسؤولية بنفسك بدلاً من أن تصرخ بوجه ابنك. فلربّما كان عليك أن تشكر ابنك الذي بيّن لك، أنه من الأفضل أن تنتبه إلى الأصوات «الناعمة» في ذاتك مستقبلاً، والتي يبدو أنك أغفلتها هذه المرّة، لكي تستطيع فعلاً أن تثق بنفسك.

وإذا كنت مستعدّاً أن لا تثق إلاّ بنفسك وتسمح لارتكاب الأخطاء التي هي ضرورية لكي تطوّر، ما كنت تعتقده، عندئذ، ستكون أكثر تأكداً من المقدرة على الثقة بنفسك، وتستطيع أن تسرّ في كل مرّة، عمليّاً، وحين «يخيب ظنك»، بدلاً من الانقياد وراء ثورة الغضب والحزن. لأنّ كل خيبة أمل تشير إلى أنك غير واع، إما لاعتمادك على شخص آخر أو لأنك تخلّيت عن المسؤوليّة. أو أنك لم تفعل، إذا خاب ظنك من نفسك، ما كان ينبغي عليك فعله لو كنت وثقت بنفسك فعلاً.

14 الوقت

«سأجد ببساطة متّسعاً
من الوقت لنفسي»

«توجّب عليَّ أن أخصّص وقتاً أطول لي، رغم. . .»

«كان يجب علي أن آخذ وقتاً أطول، لكي. . .»

«سأجد لي وقتاً لكي. . .»

هل تعرف إحدى هذه الجمل؟ فلا بدّ إذاً أن تعرف أيضاً الهمّ، لأن تتعرّض للمصاعب، لو خصّصت لنفسك الوقت، لأنّ... والآن يبدو سيف ديموقلس مصلّتاً، منذراً بأوخم العواقب، وكأنّه رقّاص السّاعة الضخم فوقك: لا يوجد وقت... لا يوجد وقت... إلاّ أن السبب في نقص الوقت لا يوجد، كما تعتقد، في التخوّفات والدواعي التي كنت تحملها إلى الآن المسؤولية. وليس في الكلمات الواردة إذا، ولكن، التي تأتي في الجملة، طبقاً لقواعد التنقيط بعد الفاصلة، وإنما في كلمة سأجد.

إن من يستعمل كلمة سأجد في علاقتها مع الوقت، سيواجه دائماً مشاكل في الوقت، بغضِّ النظر عن الوقت الذي سيجده. ليس لأنّه يفتقد للوقت، أو أن الوقت يهرب منه، بل لأن مساحته الفكرية تتأخر. إنه واحدٌ من الكثير من الناس الذين مازالوا يعانون، كبالغين تأثير فترة تحولهم من الطفولة، لأنهم نسوْا أن يضبطوا ساعتهم الداخلية على كيانهم كبالغين.

وإذا كان عندك أيضاً الحاجة التي تبدو غير قابلة للتحقيق، وهي أن تجد الوقت لنفسك، توقف للحظة مع ذاتك، واسأل نفسك ما هي الإشارات الواضحة والمميزة التي تلقيتها، بشكل مباشر أو غير مباشر، في علاقتها مع الوقت؟ وعندما قمت بنفسي، على سبيل المثال باستنطاق ضغط الوقت الذي كنت أعيشه لسنوات طويلة في اللحظات غير المناسبة، ظهرت مباشرة ذكريات طفولتي حين كنت أُدرب تدريباً صارماً على الدقّة في المواعيد. فمثلاً كان لزاماً عليَّ أن لا آتي للبيت عند الساعة كذا، أو منتصفها، بل ثلاث دقائق على أبعد تقدير، قبل أن يشير عقرب الساعة إلى اكتمالها، أو بعد سبع دقائق... وإلاّ... مما جعل التهديد يرتبط بدقائق من الوقت.

وقد يخطر ببالك الآن معلّمو مدرستك، الذين كانوا يلزمونك على أن تنجز الإنشاء أو وظيفة الرياضيات مع قرع الجرس تماماً، وإلاّ فستكون العلامات السيئة من نصيبك، أو يصيبك شيء من التأنيب واللوم. بالإضافة لهذا بطبيعة الحال كانت أوقات الطعام، والنوم، والدراسة، واللعب، وغيرها،

محددة في طفولتنا، ولم تكن هذه الأوقات منسجمة مع متطلّباتنا الخاصة إطلاقاً. مما جعلنا نستنتج من كل هذا، وباللاشعور، أنه لم يكن لدينا وقت، وسيّان، ما كنّا نفعله، أو قصدنا فعله، ألزمنا أنفسنا بتوقيت الآخرين، وإلاّ ... فثمة عقوبات تتهدّدنا. ومن خلال هذه الطريقة تَولَّدَ فينا الانطباع، أن الآخرين فقط يتصرّفون بوقتهم بحريّة. وحدّدت هذه التجربة اللاشعورية إحساسنا بالوقت طوال حياتنا في الغالب.

وعلّمتني جملة مثل: «لا تَجعل الآخرين ينتظرون!» الاعتقاد بأنّ وقت الآخرين بشكل ما ذا قيمة أكبر من الوقت المخصّص لي. ولا أستطيع بالكاد أن أتذكّر موعداً لم أكن فيه أكثر من ملتزمة، أنتظر فيه مكدودة، كي لا يضيّع شخصٌ آخر وقته الثمين. ولقد خبرت قبل كل شيء، أن الوقت مُلْك للآخرين. هم من يحدّدونه، ويوزّعون وقتي، يعطونه أو يأخذونه حسبما يتّفق مع أهوائهم.

كان عليَّ أن أرتّب أموري بناءً على تقسيمهم لوقتهم. وقد يكون ذلك بالنسبة للطفل، النظام. إلاّ أن أنماط الاعتقاد الناشئة باللاشعور عن هذه التجارب، والتي توحي بأنّ الآخرين لديهم الحق في التصرف بوقتهم، بينما لا يبقى للشخص المعني إلاّ جزءٌ محدود تحت تصرّفه، تستمرُّ مع الإنسان في فترة رُشْده. وهذا ما يُعبّر عنه بـ: «آن أخذ الوقت» وينعكس في ما يُسمَى بضغط الوقت الناشئ عن هذا التعبير.

إن السبب في الإحساس بعدم توفّر الوقت، أو بالتقليل منه، لا يُعزى كليةً، إلى أننا لا نجد لأنفسنا الوقت الكافي، وإنما بدرجة أكبر، إلى أنّنا نظنُّ أن نأخذ الوقت أو يجب أن علينا أخذ الوقت لأنفسنا. وسيّان كنا سنجد الوقت لفعل شيء ما أو للاشيء، فبكلمة «نأخذ» نحدّد من البداية إحساسنا للوقت. إنه هذا التعبير، الذي «يلتهم» وقتنا، هو الذي يؤجج اعتقادنا، بأن لا وقت لدينا.

أن يأخذ المرء وقتاً، أو أن يتوجب عليه أن «يأخذ» وقتاً، أو يريد أن يأخذ وقتاً، كلّها إثباتٌ متجدد، وبهذا تغذية لنماذج الاعتقاد، بأننا، إمّا نسرق وقت الآخرين، أو أننا نقتسم جزءاً لأنفسنا من مستقبلنا. والوقت الذي ينقصنا بالتأكيد، حين نصل إلى حيث أخذنا الوقت منه: في فترة ما من حياتنا المستقبلية. وكلّما «أخذنا» لأنفسنا وقتاً في الحاضر، هكذا نعتقد باللاشعور، كلّما كانت الثغرة الزمنية، التي تنتظرنا، والتي سنقع فيها في المستقبل، أكبر. إذاً، كلما كان أخذنا للوقت أقل، نتأمّل، أن يتوفّر لنا الشيء الكثير منه في يوم ما. وعلى الرغم من أن كلّ شخص يفكر باللاشعور بهذا الشكل ويعمل بناءً عليه، سيجرب، بأن هذا ليس أكثر من نهاية خادعة، وهي التقيّيد بالوقت، وكأنه نقود، التي نريد الكثير منها ولا نكتفي، مهما حصلنا عليه، وبالتالي نوفّره للأيام الصعبة، أو الأيام الأفضل.

لكن، هل لاحظت مرةً، أنك لن تصل إلى المرحلة التي

يراودك الإحساس فيها، بأنك وفّرت بما فيه الكفاية من الوقت، وأصبح الآن تحت تصرّفك؟ أليس من الأقرب أن يكون لديك الانطباع أنك تجري وراء الوقت على الدوام، وأنك دائماً تحت ضغطه. وسيّان، كم ستسرع، فلن يكون، لديك وقت كافٍ أبداً. تستطيع أن «تأخذ لنفسك الوقت، بالقدر الذي تريده وكلما تريد طالما أنك تأخذ لنفسك الوقت، فلن يكون لديك الشعور، في أخذ الوقت».

من يأخذ لنفسه الوقت، يعش كميّة الحياة

من يعطِ نفسه الوقت، يعش نوعية الحياة

بفضل الإنسان الذي استوقفني مرّةً لكي يبين لي أسباب موقفي من الوقت ويجعلني أدرك هذا الأمر، فقد تغيّر فهمي للوقت 180 درجة. طلب مني أن أفعل شيئاً بسيطاً للغاية بدّل بصورة حسيّة تجربتي عن الوقت تبدّلاً كاملاً، وبالتحديد من هذا الطلب اكتسب العديد من زبائني . وسأنقل لكم هذه المعايشة.

قلْ بصوتٍ عالٍ: «سآخذ لنفسي الآن الوقت، لكي أستريح عشر دقائق».

أعد ذلك مرة ثانيةً، وببطء شديد، وأَدْرِكْ تماماً ماذا تَقول. تصوّرْ، كيف أنك تأخذ الوقت: أي شعور يسّببُ هذا، وأي شعور يخلّف.

ثم قلْ بصوت عالٍ: أعطي لنفسي، لأستريح عشر دقائق، وتصوّر، كيف تفعل ذلك. انتبه تماماً، كيف يترك ذلك إحساساً لديك، أن تعطي الوقت، وما هو الوعي الذي سيضعك فيه. كرّر الجملتين كليهما مراراً وراء بعضهما البعض، إلى أن يعتاد عقلك عليهما: وتستطيع أن تحسَّ بالفرق وسيتبلور الوعي فيك، بأن الوقت شيء، تستطيع أن تعطيه لنفسك، من غير أن تأخذه من نفسك أو من الآخرين من خلال ذلك.

الوقت مثل الهواء المتوفر لكل منَّا، ولن ينقص أو نفقده لاحقاً، إذا تنفسَ أحدُنا عدة مرّات بعمق. وطالما يتولّد لديك هذا الوعي ثانية، تصوّر الحالة التي بدأت فيها جُمَلك كما يلي وأتممها. مثلاً:

48 ـ «سآخذ الوقت لنفسي ببساطة»

49 ـ «كان ينبغي أن آخذ وقتاً لنفسي، رغم. ....

50 ـ ....»

51 ـ «يجب عليَّ أن آخذ لنفسي وقتاً أطول، لكي ....

52 ـ ....»

53 ـ «سآخذ لنفسي الوقت في فترة ما لكي ....

54 ـ ....»

55 ـ «لا أستطيع أن آخذ لنفسي الوقت، الآن ....

56 ـ ....»

قل كلَّ جملة على حدة بصوت عالٍ وأدرك بوعي، كيف يكون وقعُها عليك. ثم أشطب في كلّ مرّة كلمة «آخذ» وبدلها بكلمة «أعطي»؛ «سأعطي نفسي الوقت ببساطة». بعد ذلك قلْ كلَّ جملة بصوتٍ عال. وأكّد على كلمة «أعطي» بشدّة، لكي تعايش التغيير بالشعور. ثم أدرك أي تأثير سيكون لهذا عليك وعلى وعيك.

هل مازال يُحسُّ بجمل أعطي غير قابلة للتحقيق أيضاً مثل جمل آخذ؟ أما زلت تحسُّ بالطعم الغريب للضغط، والاستحالة، والتبعية، وعدم المسؤولية، التي أحسست بها في جمل آخذ؟ أو أن سؤالاً مثل «ولماذا لا يا ترى؟» سيظهر. وهل تعترف، ربما، كم كان تعاملك مع الوقت ضيِّقَ الأفق، من غير مبرِّر؟

وعندما تسمع مقولاتك شعوريّاً، لإعطاء نفسك الوقت، فسوف لن تحسَّ فقط باستعداد جديد للغاية وحزماً لتحقيق غاياتك، بل سوف تدرك إمكانات تحقيق تلقائية جدّاً وتحسُّ باستقلالية مدهشة وشعور لطيف بالمسؤولية الذاتية.

بعد مدة من الوقت، وبعد أن ضبطت ساعتي الذهنية على كياني الراشد وتجاوزات الشعور «الطفولي» بهذا الخصوص، جاءني أحد زبائني متأخّراً عن موعده. كانت أنفاسه تكاد تنقطع، ويلقي باللائمة على كل شيء، واعتذر مرات، لتأخّره عن الموعد. ولم يكن غَيْظُه بسبب أن الوقت المخصص للجلسة قد

تقلّص لتأخّره. كان حانقاً على نفسه، لأنّه اضطرني لانتظاره. كان حريصاً جدّاً باللاشعور على التقيّد بالأنموذج المُتَعلم، كان يشعر أنّ عليه أن يراعي اتّباع الآخرين بالوقت، بحيث لم يعد يدرك الواقع، وإنما كان مقتنعاً بأنه سرق وقتي. لكن، في الحقيقة لم يصبني أيُّ ضرر من تأخّره.

وحين قلت له إِنني استطعت، وعلى حسابه، أن أرتاح قليلاً، وأنا شاكرة له ذلك، نظر إليَّ نظرة تكاد تكون «بلهاء» لم يكن ليتوصّل من نفسه لأن ينظر إلى الحالة من الوجهة الواقعية. ومع الوقت كانت قناعته أن الوقت يخصُّ الآخرين، كبيرة جدّاً، بحيث لم تترك ظلالاً على إدراك الحقيقة فحسب، بل غطّت عليها ببساطة. اشتغلنا في هذا الصباح بموضوع الوقت فقط. بعد يومين جاء هذا الشخص متأخّراً، غير أنه كان في هذه المرّة مبتسماً، ومرتاحاً وغير متوتر. وحدّثني باعتزاز، كيف أنه شعر وهو في الطريق، كيف أراد النموذج القديم أن يدفعه جسميّاً وكيف أنه توجّب عليه الالتزام بالعادة اللاشعورية، بضبط ساعتي الذهنية على الآخرين، لكي يستطيع أن يدرك الواقع الحالي الذي يوجد فيه . بمعنى أن يقدر على أن يقرر وقته بحرية. ويعطي نفسه الوقت، الذي احتاج إليه لكي يعمل بهدوء، ما أحسّ به في لحظتها أهم وأصوب بالنسبة له. ولم يخسر الدقائق العشر التي أعطاها لنفسه، في الجلسة التالية، أيٌّ منا، على العكس لقد كان من الأسهل عليه أكثر من أي وقت مضى أن يركن لنفسه، وبكل هدوء وروية.

15 الأمانة

«أعتمد عليك اعتماداً كليّاً»

يضيفُ الزبائن الذين قرّروا إجراء المعالجة عندي، إلى الإفصاح عن عزمهم: «أعتمد عليك في كل شيء آخر». وعندما أقول لهم، بأنني غير موافقة على هذا، فيمكن الاستشفاف من محيّاهم، بأنّ فكرة التراجع عن قرارهم أخذت تلوح بالأفق. ولكن قبل أن يخطئوا، يكونون قد بلغوا منتصف المعالجة، حالما أوضّح لهم، لماذا من الأفضل أن لا يعتمدوا علي.

نتحدّث عن الأمانة، حين يستطيع الآخرون الاعتماد علينا أو نستطيع الاعتماد على الآخرين. وهم أولئك الناس الذين نحبّ أن نكون معهم، ونميل إليهم، لأنّهم يسهّلون الحياة لنا أو يجعلونها أسهل. وعلى العكس من ذلك نحسّ بالناس الذين نعتقد أننا لا نستطيع الاعتماد عليهم، لأنهم أناس غير مريحين. لا نستطيع تحمّلهم، لأنهم لا يعتمد عليهم ويجعلون حياتنا صعبةً أو يحوّلونها إلى جحيم.

وإذا كنت مررت بتجارب مع مثل هؤلاء الناس، فلن تتفاجأ في نهاية هذا الكتاب، أن تقرأ مجدّداً شيئاً بدا لك من الوهلة الأولى عبثيّاً أو على الأقل مدعاةً للاستغراب: لا يوجد أناس لا تستطيع أن تعتمد عليهم.

تستطيع أن تعتمد على كل واحد وعلى كلّ شيء. لأن الشيء الحاسم في أنك تعتمد على شخص آخر، أولا، هو ليس شخصية الآخر. الأمر الحاسم لذلك هو، متى وكم أنت مستعدٌّ، لأن تعتمد على نفسك. لأنّه، حالما تعتمد على شخص آخر، تستطيع التأكد، من أنك تخلّيت عن نفسك.

وكلّما اعتمدنا على الآخرين، أدرنا ظهورنا لأنفسنا. ونتخلّى عن أنفسنا، لكي نترك الآخرين يفعلون ذلك. وعلى الرغم من أنّنا نعترف بصراحةٍ في كلّ مرّة ونقول بصدق، فلا أحد يلحظ هذا. السبب هو أننا نستخدم لاشعوريّاً حيلةً لتجعلنا وتجعل الآخرين يعتقدون، بأننا نقوم بشيء لطيف. والحيلة هي الكلمة المضافة إلى إقرارنا: على أو على ذلك. بمعنى، أن تعبير «الاعتماد» يأتي مع «على، أو على ذلك... (وهي الكلمة التي تشير إلى ضمير) وليس على ما نقوم به بأنفسنا، مما يحرمُ وعينا من إمكانية معرفة ما يحصل فعلاً. لأن الإشارة إلى «على ذلك، وعلى تجعل انتباهنا يتوجه في لحظتها على ما يتبعه. ولأن هذا ينطبق في الغالب على الآخر، يعطيه الإحساس بالأهمية، ويترك في أنفسنا الانطباع الخادع، بأننا نسير على الطريق إلى حيث نريد، أو على الأقل، قمنا بكل ما هو ضروري، لكي نصل إلى هناك.

لكن، في حقيقة الأمر، فإنّنا نتخلى عن أنفسنا، لكي نترك المسؤولية التي في حوزتنا في هذه الفرصة، ونحمّلها للآخر. نجعل الآخر يجلس على مقعد السيارة، معتقدين، بأننا مازلنا نمسك بمقود السيارة. وفي النهاية نقول، كيف ستتوجه السيارة؟ أو إلى أين نريد أن نصل فيها؟ غير أن الحماقة في أننا حينما انطلقت السيارة، لم نجلس على مقعد معاون سائق السيارة، بل غادرناها لاشعورياً.

إن كلّ إنسان اعتمد على شخص آخر، يعرف هذه المنغّصة، في أنه سيُخذِله في النهاية. وما لا ندركه ونخمنه باللاشعور، بأننا خذلنا أنفسنا، حالما نحسُّ بهذا التخوّف. لأننا نعرف كلنا، باللاشعور، ما نفعله لاشعوريّاً. وهذا ما يفسِّر، ربّما، الرضى الغريب الذي يحسّ به شخص ما، حين يَصْدُق هذا الإحساس اللاشعوري: «لقد كنت أعرف ذلك، بأنني لا أستطيع الاعتماد عليك».

ولو كان ذهنك على أبعد تقدير، الآن، مشغولاً بإحدى فعالياته المحبّبة، أي كل ما هو غير التجربة الخاصة، لكي يثبت على أنها غير صحيحة، ويجعلك تفكّر بالاتفاقات والالتزامات إلخ..، التي ينبغي التقيّد بها، إذاً، فمعه الحق، في ما ينطبق على الالتزامات المزدوجة. وبالتأكيد تستطيع قبلاً أن تتوقّع بحقٍّ من موظفٍ، تدفع له راتباً، أن يقوم بعمله من أجل ذلك. بَيْدَ أن غالبية الحالات التي نعتمد فيها على شيء أو على الآخرين هي مناسبات أحادية جدّاً، لأننا أنفسنا نخرج منها غالباً.

وإذا كنت تعتمد مثلاً أن يكون الآخر دقيقاً في مواعيده، وبالتالي تطلب منه هذا، معتقداً، بأنك قمت بما هو ضروري. لكن، في الحقيقة يقوم هو بالضروري، لكي لا تحتاج أنت للانتظار. أنت تعتمد، لكي يعمل الآخر.

فبدلاً من أن تقول: «أعتمد عليك، بأن تكون دقيقاً في مواعيدك، قل: «اعتمد على دقّتك في المواعيد» قد تبدو الجملة غير منطقية، أليس كذلك؟ وهي منطقية لكنها حقيقية، الحقيقة غير منطقية. ومن غير المنطقي تماماً، على سبيل المثال، أن تتوقع من الآخرين، بأنهم سيفعلون شيئاً لك، لا يستطيع أحدٌ أن يفعله لك، إلا نفسك. ولكنه أيضاً، حقيقي، أن تتوقع باللاشعور، إذا اعتمدت على شخص آخر.

من الجائز أن تقول: «ولكنني دقيق في مواعيدي»، جميلٌ أنّك تستطيع الاعتماد على نفسك في هذه النقطة. لكن، ما يهمك من الأمر، وما تريد التأكد منه من طرفك، أنك لا تحتاج إلى الانتظار. اعتمدت في هذه النقطة على (الآخر)، لأنك لم تسع بنفسك كي لا تنتظر أطول مما تريده فعلاً. «لكن كيف يتوجّب عليّ إبلاغ الآخر، أني لا أريد الانتظار؟». ربّما، ستتساءل بكل بساطة: بحيث تجعل نفسك مستقلاً عن الآخر، وتتولى أنت بنفسك مسؤولية تحقيق رغبتك. أيّ، بدلاً من الاعتماد، عدْ إلى نفسك بالوعي لكي تتحرّى ما الذي تريده حقّاً وما أنت على استعداد للقيام به.

وما أردت تحقيقه في الحقيقة، ليس لأن الآخر كان دقيقاً في مواعيده، بل لأنك لم تحتج أن تنتظر، أنت من يريد أن يتوصل إلى شيء لنفسه. وما عليك، إذا أردت حقّاً أن تكون متأكّداً، وأن يأخذ الأمر مجراه، إلاّ أن تفعل ما هو ضروري لذلك، وأن تبقى مع نفسك فيما تخبره للآخرين أيضاً.

إن أكثر الطرق ضمانة لكي تتقدّم خطوة إلى الأمام هو أن تقوم أنت بهذه الخطوة. وقد تكون مثل هذه الخطوة، مثلاً أن تقول: «سأكون دقيقاً في الموعد وأنتظر على الأكثر خمس دقائق، ثمّ أذهب بعدها».

إن المعاندة التي يسببها في الغالب التصوّر بأننا نعمل على الاستقلال عن الآخر، إنّما ترتكز على الاعتقاد اللاواعي، بأن ما نريد التوصل إليه في العلاقة مع الآخر، لا يمكن تحقيقه إلاّ من الآخر، وهذا ما ينتج عنه اعتقادنا، بضرورة الاستغناء عن شيء، حالما ننفصل عن الآخر في قراراتنا وفي عملنا. ولا يغذي في الواقع هذا التخوّف إلاّ عادة الاعتماد على الآخرين منذ البداية، بدلاً من أن نعتمد منذ البداية وفي النهاية، على أنفسنا. ولهذا السبب بالذات لا يتحقق قسم كبيرٌ من رغباتنا وحاجاتنا.

ويصعُب علينا أن ندفع بأنفسنا ثمن ما نتمناه، لأنّه يبدو أكثر سهولةً ودعةً أن نرى ذلك يتحقق على حساب الآخرين: «لكن في الحقيقة، لا أحد غيرنا سوف يسدِّد الحساب، لأننا

بذلك نسعى إلى تحقيق رغباتنا وحاجاتنا عن طريق الآخرين بأن نسددها بالإحباط والغيظ، مما يحمّلنا تكاليف غير ضرورية إطلاقاً، لأنّنا لن نتوصّل عن طريقهم إلى أدنى قدر من التغيير.

ولن يكون للانتظار الطويل ولا الامتعاض تأثير على أن يصبح الآخر دقيقاً في مواعيده. سيسبب له ذلك على أبعد تقدير إحساسٌ بتأنيب الضمير. وكما تعرف بالتأكيد من تجاربك، فلن يضمن هذا ولا الإعلان: «هذه المرّة سأعتمد فعلاً على أنّك ستلتزم بالموعد» أن يجعل الآخر دقيقاً في المرة الأخرى. ولماذا يتوجب عليه تغيير شيء في حياته؟ فلربّما لا يريد ذلك إطلاقاً أو أنه لا يحتاج إليه، لأنّه اعتاد أن تنتظره، وعند الضرورة، فقد تنتظره للأبد، لكن هذا لن يجعلك أسرع.

وإذا قمت بالمقابل، كما أبلغت، بالذهاب بعد خمس دقائق تماماً، فسيكلفك هذا في حينه بعض التغلّب على الذات. لأنك لم تتفق على موعد، طبعاً، لتذهب إلى هناك لوحدك. وبالتأكيد تودّ أن تقدّم ما أنت بصدده سوياً مع الآخر. وقد تكون اعتقدت لحينه، بأنك كنت معتمداً في قصدك، على الآخر. ومع ذلك، إذا تمسكت بكلمتك، فتأكد، بأن الأمر جدير بالثمن المدفوع. لأنك بهذا لا تعطي نفسك فقط، بل الآخر، إمكانية خبرات جديدة: فقد تنتظر مرة ثانية. لكن لن تنتظر مرة ثالثة دون طائل بتاتاً. لأنه سيكون في المرّة الثالثة دقيقاً، لأنّه لم يبق أمامه غير ذلك، لكي يلتقي بك، أو

سيكون عندك مطلق الحرية باختيار ما تراه مناسباً.

ولن يكون في الاعتماد على الآخرين، مما ينتج عنه تغيير شيء في واقعك وخبرتك، إلاّ إذا غيّرت نفسك. لأنّك الإنسان الوحيد الذي يستطيع أن تعتمد عليه، والذي يستطيع أن يأخذك بأمانة إلى حيث تريد.

ومن الضروري، لكي تصل إلى هناك، أن تحافظ على القرار الذي تعلن عنه لنفسك. لأن السؤال المطروح الآن: هل أستطيع أن أعتمد على نفسي؟ ينبغي عليك أن تطرح هذا السؤال على نفسك دائماً، قبل الإعلان عن قرارك. بمعنى، أن تُصيغ المسؤولية الذاتية التي تضع نفسك بها، بشكل تكون به مستعدّاً لتحقيقها. لأن خيبة الأمل، والشعور بالخذلان من الذات، أصعب وأكثر إيلاماً من الشعور بالخذلان الذي يتسبب فيه الآخرون.

كما قلنا، من يعتمد على الآخرين، يترك نفسه بالذات، وفي المقابل يَجدُ الشخص الذي يقرّر الاعتماد على نفسه، نَفْسَه بشكل صحيح، لأن الاعتماد على النفس لا يعني فقط، «فكّ الارتباط» عن التّبعية للآخرين، وإنما أيضاً التخلّي عن غطاء تفكيره، وآماله واعتقاده، لكي يعيد بوعي إلى نفسه: وهذا يعني أن يتوافق مع ذاته، وأن يتمسك بها في تحقيق رغباته واحتياجاته.

فهرس

آدم عليه السلام 104، 105، 106
آن أخذ الوقت 157
آه، لقد فعلت ذلك 98
آه، لم أفعل ذلك 98، 99
أتتذكر خطأ ارتكبته مؤخراً... 50
الاتجاه الخاطئ 36
الاتجاه المعاكس 74
اتخاذ القرار بغير وعي 43
أتمنى المزيد 73
أثق بك 147
أثق بك فعلاً 143
أثق بنفسي 144، 147
الإجحاف 73
أجرب منذ وقت طويل 140
الأحاسيس المكبوتة 24
أحاول (دائماً) 140
الإحباط 41، 72، 168
أحتاج للمزيد 73
أحتاج لمزيد من الراحة 75
احترام أنفسنا وحبها 63
الإحساس الباطني 94
الإحساس بالإغاظة 23
الأخذ والعطاء 10
أخذنا 158
الإخفاق 47
الإدراك الذاتي 92، 93
الإدمان على ـ يجب 80، 84
إذا خاب ظنك من نفسك... 153
إذا غضبت لكن... 27
إذا لم تكن الظروف... 73
ارتكاب خطأ يعني اكتساب خبرة... 51
الارتواء الذاتي 61
أرجو المعذرة 101
الإرضاء الذاتي 61
أرغب 84، 88
أرغب أن أشعر بالثقة بنفسي 97
أرغب أنك... 88
أرغب بالمزيد 73
أرغب بالمزيد من النقود 74
الأرق 133

أريد 84، 88
أريد أن آوي للفراش باكراً 85
أريد أن أبدأ... 44
أريد أن أتعافى 97
أريد أن أذهب اليوم إلى العمل 86
أريد أن أذهب للتسوق 85
أريد أن أستمع لمشاعري 75
أريد أن أستيقظ الساعة السادسة صباحاً 86
أريد أن أشعر بأني حر 97
أريد أن أفعل ذلك برقبة 19
أريد أن أقوم بذلك بشوق 20
أريد أن أقوم بذلك بكل ترحاب، لكن 18
أريد أن تقول لي الحقيقة 93
أريد ثقة بالنفس 75
أريد الضحك 75
أريد مزيداً 69، 73
أريد مزيداً من الثقة بالنفس 69
أريد نزاعاً 98
الاستمالة 161
الاستخدام السلبي اللاشعوري 10
استشفاف التبعات 37
أستطيع فهم ذلك... 9
الاستغلال 55، 89
استقلالية ومسؤولية 60
الإشعار برغبتنا الخاصة 94
أصدق نفسي 150
الأصوات الناعمة 153
أطمئن لنفسي 150
الاعتذار من الآخرين 108
الاعتراف 107
الاعتقاد بالأمان 116
الاعتقاد بـ ولكن 14، 20
الاعتقاد اللاواعي 167
الاعتماد 164
الاعتماد الطبيعي 59
الاعتماد على الآخرين 60، 148
الاعتماد على النفس 148، 169
الاعتماد الكامل 58
الاعتماد الكلي 59
اعتمد على دقتك في المواعيد 166
أعتمد عليك اعتماداً كلياً 163
أعتمد عليك، بأن تكون دقيقاً في مواعيدك 166
أعتمد عليك في كل شيء آخر... 163
الاعتناء بأنفسنا 60
أعرف خطأك حقيقة... 51
أعرف هذا كانت خطيئة ارتكبتها... 9
أعط وخذ 55
أعطي نفسي عبرك 60
أعطي وأعطي 55
أعمل وأفعل وما الذي نلته من ذلك؟ 55
أفضل كأساً من العصير 42
الاكتئاب 78، 133
اكذب علي أكثر 92
ألا تفهم أنك؟... 94
ألم تقم بذلك؟... 94
الأمان 116
الأمان الكلي 114
الأمانة 163
الأمل بأنك 144
الأمن 113
إن كل ما يرد قبل كلمة (لكن)... 15
إن ما نملكه، لا يكفينا 69
أنا آسف جداً... 9
أنا الآن في المكتب 97
أنا خائف لدرجة كثيرة أن... 128

أنا على استعداد لأن أحاول 140
أنا لست الآن في المكتب 99
أنا مغتاظ 24
أنا مهموم جداً 123
الانزعاج 41
الانسجام اللاواعي 45
الانشراح 87
الأنغام الصحيحة 151
الأنغام النشاز 151
الانفصال الداخلي 41
الانفصال اللاواعي عن نفسك 36
أننا جميعاً نرتكب أخطاءً 47
إنني غاضب، لأنك... 24
إنني غاضب لدرجة فائقة 23
إنني مهموم 126
الإهانة 55
أهلاً للحب 62
الأوهام 71
أيها الإنسان لا تنهم 124

بركهاوس (فولكس) 13
بكل بساطة لا أثق بنفسي 147
بهذا أكون أخدع نفسي فقط 130

التأمينات الاجتماعية 113
التأنيب 52، 156
تأنيب الضمير 47
تباً كنت أعرف هذا... 50
التبعية 152، 161، 169
التبعية المربكة 67
التبعية المستترة 79
تبكيت الضمير 43
تجاوز المعوقات الداخلية 97
تجاوزت الاعتماد على الآخرين 65
تحاول شيئاً 141
التحقيق الذاتي 81
تحيط بي الهموم... 132
التخلص من الذنب 102
التخلص من ـ يجب 84
تربية البكتريا 13
التردد إذا 144
التردد اللاواعية 41
تستطيع أن تأخذ لنفسك الوقت... 159
التشبث بالرأي 43
التشبث بالمألوف 116
التصلب 80
التصورات 71
التعاليم المسيحية 104
التعذيب 89
التعويض بـ : لكن 17
التلويث 106
التنازل 151
التنويم المغناطيسي 78
التنويم المغناطيسي الذاتي يجب عليَّ 80
التهرب من الواقع... 80
توجب عليّ أن أخصِّص وقتاً أطول لي، رغم... 155
توجب عليّ المزيد من 73
التوجس 64
توقف مباشرة عن فعل... 29
تولَّد لديّ إحساس... 11

الثقة 10، 143، 147، 148، 150
الثقة بالله 144
الثقة بالنفس (بنفسك) (بأنفسنا) 63، 150، 151، 152، 153

الثقة الحقيقية 148
الثقة الذاتية 71
ثمة إشارة صغيرة 30
ثورة الغضب والحزن 153

جمل التخاطب اليومي 12
جوليفر 72
الجين 106

حانق على 10
الحب 60
حب الاستطلاع 52
حبات الرمل الصغيرة قد تماسكت... 71
الحرية 64
حسناً سأحاول ذلك 135
حسناً غير أنه... 9
الحنق 145
الحنق المخفي 24
حوّاء عليها السلام 104، 105، 106
حيث لا يؤدي ذلك وظيفته بالتأكيد 111
الحيف 89

الخجل 47
خدعك بالحقيقة 153
الخرافة 13
الخشية من الظهور بالغباء 47
الخطأ 10، 47، 48
الخطأ التالي 52
الخطيئة الموروثة... 104، 105
الخوف 64
الخوف الباطني 52
الخوف من ارتكاب الأخطاء 47
الخوف من أن لا نصبح مرغوبين 47
الخوف من عدم تلقي المودة 64

الخوف من المستقبل 129
الخوف يلتهم الروح 129
خيبة الأمل 153

دائرة الشيطان الداخلية 24
الدّعاية 29
الدورة الدموية 61
دون مواربة أو لف ودوران 56
ديموقلس 155

الذكريات الغامضة 71
الذنب 10، 47، 101، 102، 106
الذنب الأولي 107

رداء المحرم 61
الرسم هو الرسم لكنك... 132
رضيع بالتجربة اللاواعية 57
الرغبات في الزيادة 72
رومولوس 57
ريموس 57

سآخذ لنفسي الآن الوقت لكي... 159، 160
سآخذ الوقت لنفسي ببساطة 160
سأجد ببساطة متسعاً من الوقت لنفسي 155
سأجد لي وقتاً لكي 155
سأحاول 140
سأعطي نفسي الوقت ببساطة 161
سأفعل، من الممكن أن أقدم... 73
سأكون دقيقاً في الموعد... 167
ستحاول شيئاً 141
سحب البساط من تحت رجل احب 61
سحقاً 31
السرور 87

سل شريكة حياتك لماذا لم تعانقك الآن؟ 67
سوف لن أتسبب لك بأي ألم 19
السياسيون 79
سيف ديموقلس 155

شريكة حياتك 67، 68
الشعور بالتبعية 79
الشعور بالخذلان من الذات 169
الشعور بالذنب تجاه الآخر 107
الشعور بالنقص 47
الشعور بعدم الرضا 43

صحتي جيدة، (لكن...) 14، 18، 19
الصراخ 66، 109
صرامة السلطة التخيلية 80
صمت مطبق 96

ضغط الوقت 157
ضفدع أخضر 91
الضمان 10، 113، 114، 115، 116
الضمان الحقيقي 120

الطفولي 161
طلب (الطلاق) 152

العجز 73
عدم الاستقرار 118
عدم الرضا 72
عدم المسؤولية 161
العطاء مبارك أكثر من الأخذ 61، 65
العقل الباطني 91، 92
علينا إعطاء الثقة للأب والأم 63
العمل الصادق 81
العناد 80
عندما تريد الأمان 118

الغضب 23، 24، 25
الغضب باللاشعور 24
الغلط 148
الغم 123
الغياب الجسدي أفضل أحياناً من حضور الذهن 81
الغيظ 145، 168

فجأة أشعر بنفسي بأنني إنسان حر 11
الفشل 138
فك الارتباط 169
فولكس = بركهاوس

القرار (القرارات) 10، 33، 35، 41
القصور 72
القناعة بالتوصل إلى الهدف 15
القيمة الذاتية 63

كان بإمكاني أن لا أرتكب هذا الخطأ 47
كان بودي لو أُهدي لي هذا الخطأ 50
كان يجب عليّ أن آخذ وقتاً أطول، لكي... 155
كان ينبغي أن آخذ وقتاً لنفسي، رغم 160
كبح الانطلاق 130
كبح جماح الغضب 28
كسيارة مستعملة 61
كلا 10، 31، 91، 139
الكلمة المعمول بها 12
كلنا يشتاق إلى القيام بما نريد... 80
كم كنت غبياً 49
كما تدين تدان 78

كنت أعتقد، أنني أعطي، لكن... 55
كنت خلال النهار مثاراً ومنفعلاً... 109
كومة المخدّات 30

لا أثق بنفسي 144
لا أريد 93
لا أريد أن أسبِّب لك الألم، لكن... 18
لا أريد أي نزاع 97، 99
لا أريد ذلك 91
لا أريد هذا عموماً 86
لا أريدك أن... 94
لا أستطيع أن آخذ لنفسي الوقت، الآن 160
لا أستطيع ببساطة أن أحسم أمري 33
لا أقدر على ذلك 91
لا أكون 93
لا تتخيل ضفدعاً 92
لا تتخيَّل للحظة بيانو 91
لا تجعل الآخرين ينتظرون 157
لا تعد تكذب أكثر 92
لا تفعل ذلك 93
لا تفعل هذا... 94
لا تقف عن الشرح لنفسك وللآخرين... 28
لا تنزعج يا صديقي 124
لا خيار آخر عندي: يجب عليّ 77
لا داعي لأن أرتكب الخطأ لأنني... 53
لا ينبغي عليّ نسيان ذلك 98، 99
اللامبالاة 110
لست الآن في المكتب 97
لقد تغافلت عن سماع صوتي الداخلي 51
لقد فكَّرت بذلك أكثر 98
لقد قلت هذا لتوي 96
لقد كنت أعرف ذلك... 165
لقد وثقت بالرجل ثقة عمياء... 145

لكن 10
لكن، لديّ هموم 127
لكن، لكن 13
لكن ما الذي سأجنيه من ذلك 11
لكي نصغي للآخرين... 60
لم أعد أفكِّر بذلك 99
لم أعِر صوتي الداخلي الاهتمام حقاً 51
لم أكن أريد المزيد 70
لم ألاحظ أبداً، أنني... 110
لم يعد كما كان عليه منذ أن داهمته الهموم 133
لماذا لا يا ترى؟ 161
اللوم 156
ليس في جعبته إلاّ الصراخ 66

ما عدت فكَّرت بذلك 98
ما يريده الآخرون منا 63
ماذا أحتاج؟ 63
المحاولات (المحاولة) 10، 135، 141
المزيد 10، 71، 73
مستحقو الحب 60
المسيح عليه السلام 104
مشاعر الخوف تؤرقنا 49
مشاعر الذنب 47، 49
المعالجة الانفرادية 43
المعالجة بالوقار 146
المعالجة المزدوجة 43
معصية آدم وحواء الأولى... 104
معهد أبحاث التنويم المغناطيسي 88
من منكم دون خطيئة فليرم الحجر الأول 104
من يأخذ لنفسه الوقت، يعش كمية الحياة 159

من يعط نفسه الوقت، يعش نوعية الحياة 159

نأخذ 158
نعم 139
نعم لكن... الآن أضع نقطة 19
نعم ولكنني لا أؤمن بالخرافات إطلاقاً 13
النوم القليل 24

هبة العطاء الذاتي 64
الهدوء الداخلي 71
هذا سيكون مآله الفشل بالتأكيد 113
هذا غير صحيح إطلاقاً 86
هذا لا يمكن تصديقه 21
هل تريد القهوة أم تريد الشاي... 41
الهلوسة 78
الهم (الهموم) 10، 123، 127
الهنود الحمر 21

والآخرون يرتكبون أخطاءً... 53
والآن يبدو سيف ديموقلس مصلّتاً 155
الوضع المستمر 113
الوعي الذاتي 105، 108

الوقار 146
الوقت 10، 155
الوقت والحرية 64
ولكنني دقيق في مواعيدي 166

يا صديقي لا تنهم 124
يا للهول من هذا الغلط 49
اليأس 73
يجب 10
يجب عليّ 77، 79، 80، 82، 83، 87، 88
يجب عليّ أن آخذ لنفسي وقتاً أطول، لكي 160
يجب عليّ أن آوي للفراش باكراً 84
يجب عليّ أن أذهب للتسوق 84
يجب عليّ وأيضاً كما تدين تدان 78
يجب عليك 80، 82، 83، 87، 88
يسمح لي نسيان ذلك 98
يعتمد على 10
اليقين (الضمان) 113
ينبغي 83
ينبغي أن لا... 94
ينبغي عليّ 84، 88
ينبغي على زوجتي أن تبدأ... 44

إن من يعبّر عن رغبته..«أريد ثقة أكثر بنفسي» لن يتحقق له ذلك. لأننا نخدع أنفسنا بكلمة «أكثر» فنظن أننا نملك قدراً مما نرغب فيه، وهذا ليس صحيحاً في الغالب.

ومن يحمّل نفسه الهموم، يبتدع لنفسه المشاكل. ولا يوجد طريق آخر، لكي يخلق المرء الهموم لنفسه، غير ذلك، وهذه الطريق لن تؤدّي إلى أية نتيجة. لأن الذي يُحَمِّل نَفْسَهُ الهموم، يفكر تفكيراً سلبيّاً بدلاً من الفعل الإيجابي، ويشّل نفسه بنفسه. ومن يقل: أعتمد عليك.. «فسيلقى العجب العجاب، لأنّ ما يفعله في الحقيقة، ليس أكثر من قوله: إنه يتخلّى عن نفسه، وبخاصّة عندما يحتاج إلى نفسه أشدّ الحاجة».

وفي هذا الكتاب تعرض المؤلّفة ليليا كوني دي هان عن طريق خمسة عشر تعبيراً، من التعابير التي يستخدمها كل شخص في حديثه اليومي بصورة لاشعورية، كيف تؤثّر هذه القوى الضمنية علينا وعلى الآخرين وكيف يمكننا تغييرها بسهولة.

تعمل ليليا كوني دي هان في عيادتها المخصصة للعلاج النفسي منذ خمسة عشرة سنة مع مختلف أنواع البشر. ولقد نشأت فكرة هذا الكتاب من عمل المؤلفة مع الزبائن الذين اكتسبوا خبرات إيجابية من التعامل الواعي مع هذه الجمل، وتوصّلوا إلى تغييرات مذهلة في حياتهم.

وتعرض الكاتبة هنا كثيراً من الأمثلة المعاشة وتمارين عملية تعطي إرشادات ملموسة عن كيفية التوصل إلى الوعي الذاتي من خلال الكلام الواعي.

طوّرت ليليا كوني دي هان شكلاً جديداً للمعالجة النفسية القصيرة بعد أن اتبعت مختلف أنواع التأهيل والتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية

وفي ألمانيا، وقامت بعدها بافتتاح عيادة خاصّة للمعالجة النفسية والتنويم المغناطيسي في ميونيخ.

(www. Communication-web.de)



وفي السبعينات من القرن العشرين قامت بعدة رحلات استكشافية إلى عددٍ من الدول والمناطق منها، نورستان في أفغانستان وزنسكار في كشمير، والتيبت. وبعد ذلك عملت في مجال الصحافة، وأمضت سنة في الهند، وشاركت في حلقات التأمل الذاتي ومجموعات التجربة الذاتية. كما اهتمت بالطب البديل وطرائق المداواة غير التقليدية، وأمضت لهذا الغرض مدّة أربع سنوات مع ابنتها الصغيرة ذات أربع سنوات في منطقة للهنود الحمر في هويشول ـ سيرامادري في المكسيك، ونشرت سنة 1980 كتاباً بعنوان «العرّافة» وفي سنة 1989 «رُخص الأطباء الشعبيين» ثم عملت ما بين 1981 ـ 1989 في معهد أبحاث التنويم المغناطيسي ومن 1989 ـ 1992 في معهد المعالجة المتكاملة. كما تابعت اختصاصاتها في معالجة «الغشتالت» Gestalt والسلوك، والمعالجة الأُسَريِّة المنهجية.

خمس عشرة جملة نستخدمها كل يوم، ولا يمكن الاستغناء عنها في خطابنا، إنها تؤثر تأثيراً بالغاً في وعينا وفي حياتنا. إذ إن القوة الكامنة في هذه الجمل تحوّل ما يقال إلى عكس ما نحسّ به أو نريد الإفصاح عنه أكثر كثيراً مما نظن.

فهذه المقولة: صحّتي جيدة، لكن...، لا يمكن أن تعني أنّ صحة المرء جيدة، لأن كلُّ ما يأتي بعد لكن، يجعل المقولة المعنية والإحساس الحقيقي في مهبّ الريح.

وتوضّح ليليا كوني دي هان من خلال كثير من الأمثلة ومن عيادتها للمعالجة النفسية، كيف نستطيع أن نعيد الثقة بأنفسنا بواسطة اللغة وبالتالي نصيغ حياتنا بصدق وإخلاص كبيرين.

ردمك : ISBN 9960-40-222-3

موضوع الكتاب: **علم النفس/السلوك**

موقعنا على الانترنت:
http://www.obeikanbooks.com